

Plan zajęć SWFiS w semestrze zimowym 2023/2024

HALA SPORTOWA, ul. Szafrana 6

DNI GODZ.	PONIEDZIALEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
	W. Lekarski i NoZ W. Nauk Społecznych W. Artystyczny	W. Ekonomii i Zarz. W. Artystyczny W. Prawa i Adm.	W. Mechaniczny W. Nauk Biologicznych W. Budownictwa, AiIŚ W. Matematyki, IiE W. Artystyczny	W. Informatyki, EiA W. Humanistyczny W. Artystyczny W. Nauk Biologicznych	
8⁰⁰-9³⁰		Piłka nożna /JS/		Gry sportowe /JS/	
9³⁰-11⁰⁰		Gry sportowe /JS/	Gry sportowe /JS/	Gry sportowe /JS/	
11⁰⁰-12³⁰		Koszykówka /JS/	Piłka nożna /JS/	Piłka nożna /JS/	
12³⁰-14⁰⁰		Gry sportowe /JS/	Siatkówka /JS/	Gry sportowe /JS/	
14⁰⁰-15³⁰	Gry sportowe /JS/		Gry sportowe /JS/		
15³⁰-17⁰⁰	Erasmus /JS/ Gry sportowe /JS/				
17⁰⁰-18³⁰	Piłka nożna /JS/				
18³⁰-20⁰⁰	Siatkówka /JS/				
20⁰⁰-22⁰⁰					

JS – mgr Jacek Sajnog

Plan zajęć SWFiS w semestrze zimowym 2023/2024

SALA FITNESS, ul. Szafrana 6/17

DNI GODZ.	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
	W. Lekarski i NoZ W. Nauk Społecznych W. Artystyczny	W. Ekonomii i Zarz. W. Prawa i Adm. W. Artystyczny	W. Mechaniczny W. Nauk Biologicznych W. Budownictwa, AiIŚ W. Matematyki, IiE W. Artystyczny	W. Informatyki, EiA W. Humanistyczny W. Artystyczny W. Nauk Biologicznych	
8⁰⁰-9³⁰		Fitness /MD/			
9³⁰-11⁰⁰		Fitness /MD/	Fitness /MD/		
11⁰⁰-12³⁰			Fitness /JS/	Nordic walking /MD/	
12³⁰-14⁰⁰	<u>12³⁰-13³⁰</u> Zdrowy kręgosłup /ES/		<u>13³⁰-14¹⁵</u> Rehabilitacja /ES/	Fitness /MD/	
14⁰⁰-15³⁰	<u>13³⁰-14¹⁵</u> Rehabilitacja /ES/	<u>14¹⁵-15⁰⁰</u> Rehabilitacja /ES/	Fitness /JS/	SON /MD/	
15³⁰-17⁰⁰	<u>15³⁰-16³⁰</u> UZ /SON/	<u>16⁰⁰-17³⁰</u> Fitness /MD/			
17⁰⁰-18³⁰	<u>16³⁰-18⁰⁰</u> Fitness /MD/		<u>17⁰⁰-18⁰⁰</u> UZ /SON/		
18³⁰-20⁰⁰	<u>18⁰⁰-19³⁰</u> SON /MD/		<u>18⁰⁰-19³⁰</u> Fitness /MD/		
20⁰⁰-22⁰⁰					

MD – dr Marta Dalecka

ES – dr Ewa Skorupka

JS – Jacek Sajnog

Plan zajęć SWFiS w semestrze zimowym 2023/2024

SALA GIMNASTYCZNA / SIŁOWNIA, ul. Podgórna 50

DNI GODZ.	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
	W. Lekarski i NoZ W. Nauk Społecznych W. Artystyczny	W. Ekonomii i Zarz. W. Prawa i Adm. W. Artystyczny	W. Mechaniczny W. Nauk Biologicznych W. Budownictwa, AiIŚ W. Matematyki, liE W. Artystyczny	W. Informatyki, EiA W. Humanistyczny W. Artystyczny W. Nauk Biologicznych	
8⁰⁰-9³⁰		Ćw. siłowe /TP/		8³⁰-10⁰⁰ Ćw. siłowe /PB/	
9³⁰-11⁰⁰		Ćw. siłowe /TP/		10⁰⁰-11³⁰ Ćw. siłowe /PB/	
11⁰⁰-12³⁰		Ćw. siłowe /TP/	Ćw. siłowe /JD/	11³⁰-13⁰⁰ Ćw. siłowe /PB/	
12³⁰-14⁰⁰		Ćw. siłowe /PB/	Ćw. siłowe /JD/	13⁰⁰-14³⁰ Ćw. siłowe /PB/	
14⁰⁰-15³⁰		Ćw. siłowe /PB/	Ćw. siłowe /JD/		
15³⁰-17⁰⁰	Ćw. Siłowe K /PB/		Ćw. siłowe /JD/		
17⁰⁰-18³⁰	Ćw. siłowe K /PB/				
18³⁰-20⁰⁰	Ćw. siłowe M /PB/				
20⁰⁰-22⁰⁰	Ćw. siłowe M /PB/				

JD – mgr Jerzy Dalecki

TP – mgr Tomasz Paluch

PB – mgr Przemysław Bowski

Plan zajęć SWFiS w semestrze zimowym 2023/2024

HALA SPORTOWA / SIŁOWNIA, ul. Prosta 39

DNI GODZ.	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
	W. Lekarski i NoZ W. Nauk Społecznych W. Artystyczny		W. Humanistyczny W. Artystyczny	W. Lekarski i NoZ W. Nauk Społecznych W. Humanistyczny W. Artystyczny	
8⁰⁰-9³⁰	Siatkówka /RW/ Ćw. siłowe /AG/				
9³⁰-11⁰⁰	Siatkówka /RW/ Nordic walking /AG/			Ćw. siłowe /RW/ Nordic walking /AG/	9⁴⁵-14⁰⁰ Nordic walking /AG/
11⁰⁰-12³⁰	Core & stretch /AG/ Ćw. siłowe /RW/			Ćw. siłowe /AG/ Siatkówka /RW/	
12³⁰-14⁰⁰	Core & stretch /AG/ Nordic walking /RW/				
15⁰⁰-16³⁰			Nordic walking /AG/ Ćw. siłowe /RW/		
16³⁰-18⁰⁰			Siatkówka /RW/ Ćw. siłowe /AG/		

RW – mgr Ryszard Wyder

AG – mgr Agnieszka Grad-Rybińska

Plan zajęć SWFiS w semestrze zimowym 2023/2024

PLYWALNIA MOSiR, ul. Wyspiańskiego 17

DNI GODZ.	PONIEDZIALEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
	W. Lekarski i NoZ W. Nauk Społecznych W. Artystyczny	W. Ekonomii i Zarz. W. Prawa i Adm. W. Artystyczny	W. Mechaniczny W. Nauk Biologicznych W. Budownictwa, AiIŚ W. Matematyki, IiE W. Artystyczny	W. Informatyki, EiA W. Humanistyczny W. Artystyczny W. Nauk Biologicznych	W. Lekarski i NoZ W. Artystyczny
8¹⁵-9⁰⁰	Pływanie /TG/			Pływanie /TG/	Pływanie /TG/
9⁰⁰-10⁴⁵	Pływanie /TG/			Pływanie /TG/	Pływanie /TG/
9⁴⁵-10³⁰	Pływanie /TG/	Pływanie /PB/	Pływanie /PB/	Pływanie /TG/	Pływanie /TG/
10³⁰-11¹⁵	Pływanie /TG/	Pływanie /PB/	Pływanie /PB/	Pływanie /TG/	Pływanie SON /TG
11¹⁵-12⁰⁰	Pływanie /TG/	Pływanie /PB/	Pływanie /PB/	Pływanie /TG/	
12⁰⁰-12⁴⁵	Pływanie /TG/	Pływanie /TG/	Pływanie /PB/		/
12⁴⁵-13³⁰	Pływanie SON /TG/				
20¹⁵-21⁰⁰	Pływanie /TG/	Pływanie /PB/	Pływanie /TG/	Pływanie /TG/	

TG – dr Tomasz Grzybowski

PB – mgr Przemysław Bomski