PLAN ZAJĘĆ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W ROKU AKADEMICKIM 2024/25 SEMESTR ZIMOWY

	RVIERA			DS."AKADEMIK"			PŁYWANIE		PIŁKA NOŻNA	NORDIC WALKING	OUTDOOR SOB/NIEDZ	INNE OBIEKTY
	DUŻA	MAŁA	MINI	DUŻA	JUDO	SIŁOWNIA	INFLANCKA	PAŁAC MŁODZIEŻY	"WARSZAWIANKA"			
PONIEDZIAŁEK												
8.00-9.30	KOSZ/D.SOŃTA	FULL BODY/B.DABROWSKA	KICK-BOX/J.URBAŃCZY	SIAT/ W. MARTYŃSKI				8.45 R. SAŁAJCZYK	P.N/D.WOJCIECHOWSKI		TURYSTYKA/ K.DZIOBAN	TENIS/KS 'SPÓJNIA'
9.30-11.00	KOSZ/D.SOŃTA	FULL BODY/B.DABROWSKA	BOKS/ J. URBAŃCZYK	SIAT/ W. MARTYŃSKI	SAMOOBRONA/JUDO/W.NIEDOMAGAŁA	KULT/ A.DURJASZ	A.SIKORSKA - SZYPLIŃSKA	10.15 R. SAŁAJCZYK	P.N/D.WOJCIECHOWSKI	N.W/J.MUNIOWSKA	TURYSTYKA/ D.SOŃTA	PN/8.00/P.JAWORSKI
11.00-12.30	KOSZ/J.URBAŃCZYK	Z.KRĘGOSŁUP/I.SIKORA			SAMOOBRONA/JUDO/W.NIEDOMAGAŁA		A.SIKORSKA-SZYPLIŃSKA	11.45 R. SAŁAJCZYK	P.N/D.WOJCIECHOWSKI	N.W/J.MUNIOWSKA	TURYSTYKA/ D.SOŃTA	PN/9.30/P.JAWORSKI
12.30-14.00	KOSZ/J. URBAŃCZYK	JOGA / I.SIKORA	BOKS / K. KAPROŃ					13.15 R. SAŁAJCZYK	P.N/ J.CHARUK		TURYSTYKA/ P.KOZŁOWSKI	PN/11.00/P.JAWORSKI
14.00-15.30	SIAT/M.CHYDZIŃSKI	Z.KRĘGOSŁUP/A.KOPYT	BOKS / K. KAPROŃ		SAMOOBRONA/JUDO/W.TWORZYDŁO	KULT/ M.RYBICKA			P.N/ J.CHARUK	N.W/K. DZIOBAN		PT/11.00/P.JAWORSKI
15.30-17.00	SIAT/M.CHYDZIŃSKI	Z.KRĘGOSŁUP/A.KOPYT	KICK-BOX/ K.KAPROŃ		SAMOOBRONA/JUDO/W.TWORZYDŁO	KULT/ M.RYBICKA			P.N/ J.CHARUK	N.W/K. DZIOBAN	ŻEGLARSTWO /K.DZIOBAN	PT/12.30/P.JAWORSKI
17.00-18.30	REKTORZY do 19.00	Z.KRĘGOSŁUP/A.KOPYT	KICK-BOX/ AZS	L.A./ AZS		KULT/ M.RYBICKA						PT/14.00/P.JAWORSKI
18.30-20.00	SIAT.M/AZS/19.00	ZPIT PW/18.30-22.30		NARCIARSTWO/AZS	JUDO/AZS/ 19.00 -20.30						MTB/A.KOPYT	72
20.00-21.30	KOSZ.K/AZS/20.30				SAMOOBRONA/JUDO/20.30/W.TWORZYDŁO				Futsal M /AZS/ 20.00		MTB/W.NIEDOMAGAŁA	SZKOŁA TAŃCA "RIVIERA"
WTOREK												ŚR/12.30/
8.00-9.30	SIAT/Sport/ B.DĄBROWSKA											ŚR/14.30/
9.30-11.00		Z.KRĘGOSŁUP/I.SIKORA					E.MARKIWEICZ				NARTY/A.SIKORSKA	PT/12.30/
11.00-12.30	KOSZ/P.CEGŁOWSKI	JOGA / I.SIKORA					E.MARKIWEICZ		P.N/D.WOJCIECHOWSKI		NARTY/W.NIEDOMAGAŁA	PT/14.00/
12.30-14.00	KOSZ/P.CEGŁOWSKI	TBC / J.MUNIOWSKA		SIAT/ W. MARTYŃSKI	SAMOOBRONA/JUDO/S.MICHAŁOWSKI		E.MARKIWEICZ		P.N/D.WOJCIECHOWSKI	N.W/B.DĄBROWSKA	NARTY/D.WOJCIECHOWSKI	
14.00-15.30	SIAT/P.KOZŁOWSKI	Z.KRĘGOSŁUP/A.KOPYT		SIAT/ W. MARTYŃSKI	SAMOOBRONA/JUDO/S.MICHAŁOWSKI				P.N/D.WOJCIECHOWSKI	N.W/K.KAPROŃ		WSPINACZKA
15.30-17.00	SIAT/P.KOZŁOWSKI	Z.KRĘGOSŁUP/A.KOPYT			SAMOOBRONA/JUDO/S.MICHAŁOWSKI					N.W/K.KAPROŃ	SNOWBOARD/A.KOPYT	PN/9.30/J.PATRZYKONT
17.00-18.30	SIAT.K/AZS	AEROBIK /AZS/ do 19.15				Trójbój.S/AZS					SNOWBOARD/M.KRET	PN/11.00/J.PATRZYKONT
18.30-20.00	SIAT.M/AZS				JUDO/AZS/g.19.-20.30	GODZ.17.00-19.15						PN/21.00/J.PATRZYKONT
20.00-21.30	KOSZ.M/AZS/20.30	ZPIT PW 20.00-22.00			JUDO/AZS/20.30-22.00			/AZS/ PŁYWANIE	P. N.KOBIET/AZS			ŚR/12.30/J.PATRZYKONT
ŚRODA												ŚR/14.00/J.PATRZYKONT
8.00-9.30	SIAT/ W. MARTYŃSKI	Z.KRĘGOSŁUP / I.SIKORA						8.45 R. SAŁAJCZYK				ŚR/21.00/J.PATRZYKONT
9.30-11.00	SIAT/ W. MARTYŃSKI	JOGA / I.SIKORA		SIAT/ P.KOZŁOWSKI			A.SIKORSKA - SZYPLIŃSKA	10.15 R. SAŁAJCZYK				
11.00-12.30	KOSZ/P.CEGŁOWSKI	TBC / J.MUNIOWSKA	BOKS/ J. URBAŃCZYK	SIAT/ P.KOZŁOWSKI		KULT/M.RYBICKA	A.SIKORSKA-SZYPLIŃSKA	11.45 E.MARKIEWICZ				GOLF
12.30-14.00	KOSZ /P.CEGŁOWSKI	TBC / J.MUNIOWSKA	KICK-BOX/ K.KAPROŃ	SIAT/ B.DĄBROWSKA	SAMOOBRONA/JUDO/S.MICHAŁOWSKI	KULT/M.RYBICKA		13.15 E.MARKIEWICZ	P.N/D.WOJCIECHOWSKI	N.W/A.ZDUN		PN/8.00/
14.00-15.30	KOSZ /P.CEGŁOWSKI	AEROBIK / A.ZDUN	BOKS / K. KAPROŃ	SIAT/ B.DĄBROWSKA	SAMOOBRONA/JUDO/S.MICHAŁOWSKI	KULT /J.URBAŃCZYK			P.N/D.WOJCIECHOWSKI	N.W/D.SOŃTA		PN/9.30/
15.30-17.00		BODY BALL / A.ZDUN			SAMOOBRONA/JUDO/S.MICHAŁOWSKI	KULT /J.URBAŃCZYK			P.N/D.WOJCIECHOWSKI	N.W/D.SOŃTA		ŚR/8.00/
17.00-18.30	KOSZ.K/AZS/17.30	TKKF		L.A. / AZS								ŚR/9.30/
18.30-20.00	KOSZ.M/AZS/19.00	ZPIT PW/18.00-22.00		NARCIARSTWO/AZS	19.00 SAMOOBRONA/JUDO/S.MICHAŁOWSKI							PT/8.00/
20.00-21.30	UH/AZS/ 21.00-22.30											PT/9.30/
CZWARTEK												
8.00-9.30	KOSZ /M.KRET	PILATES / A.ZDUN				KULT/A.DURJASZ						SZACHY
9.30-11.00	KOSZ/M.KRET	AEROBIK / A.ZDUN			SAMOOBRONA/JUDO/W.TWORZYDŁO	KULT/A.DURJASZ	J.MUNIOWSKA	10.15 E.MARKIEWICZ				WT/18.30/
11.00-12.30	SIAT/B.DĄBROWSKA	Z.KRĘGOSŁUP/A.KOPYT	TAI-CHI/M.KRET		SAMOOBRONA/JUDO/W.TWORZYDŁO		J.MUNIOWSKA	11.45 E.MARKIEWICZ		N.W/A.ZDUN		ŚR/18.30/
12.30-14.00	SIAT/B.DĄBROWSKA	Z.KRĘGOSŁUP/A.KOPYT	TAI-CHI/M.KRET		SAMOOBRONA/JUDO/W.TWORZYDŁO		K.DZIOBAN	13.15 E.MARKIEWICZ				
14.00-15.30	SIAT/M.CHYDZIŃSKI	PILATES/M.RYBICKA	BOKS / K. KAPROŃ		SAMOOBRONA/JUDO/W.NIEDOMAGAŁA	KULT/P.KOZŁOWSKI	K.DZIOBAN			N.W/B.DĄBROWSKA		
15.30-17.00	SIAT/M.CHYDZIŃSKI	AEROBIK/M.RYBICKA	KICK-BOX/ K.KAPROŃ			KULT/P.KOZŁOWSKI						
17.00-18.30	SIAT.M/AZS	AEROBIK/AZS/ do 19.15	KICK-BOX/ AZS			Trójbój.S/AZS						
18.30-20.00	SIAT.K/AZS				JUDO/ AZS/ W.NIEDOMAGAŁA/ g.19.-20.30	GODZ.17.00-19.15						PIŁKA RĘCZNA AZS
20.00-21.30	P & G od 20.30	ZPIT PW/ 20.00-22.00			20.30/SAMOOBRONA/JUDO/W.NIEDOMAGAŁA			AZS/ PŁYWANIE	P. N.K/AZS			WARSZAWIANKA
PIĄTEK												WT/20.00
8.00-9.30	KOSZ/P.CEGŁOWSKI	TANIEC.R'A'R/J.URBAŃCZYK		SIAT/ W. MARTYŃSKI	SAMOOBRONA/JUDO/W.TWORZYDŁO							CZ/20.30
9.30-11.00	KOSZ /P.CEGŁOWSKI	TANIEC.R'A'R/J.URBAŃCZYK		SIAT/ W. MARTYŃSKI	SAMOOBRONA/JUDO/W.TWORZYDŁO					N.W/A.ZDUN		
11.00-12.30	KOSZ /M.KRET	PILATES / A.ZDUN		SIAT/ W. MARTYŃSKI	SAMOOBRONA/JUDO/W.NIEDOMAGAŁA		K.DZIOBAN		P.N/ J.CHARUK	N.W/J.MUNIOWSKA		
12.30-14.00	KOSZ/M.KRET	BODY BALL / A.ZDUN			SAMOOBRONA/JUDO/S.MICHAŁOWSKI	KULT /W.NIEDOMAGAŁA	K.DZIOBAN		P.N/ J.CHARUK	N.W/J.MUNIOWSKA		
14.00-15.30	SIAT/P.KOZŁOWSKI	TAI-CHI/M.KRET			SAMOOBRONA/JUDO/S.MICHAŁOWSKI	KULT /W.NIEDOMAGAŁA	K.DZIOBAN		P.N/ J.CHARUK			
15.30-17.00	SIAT/P.KOZŁOWSKI	TAI-CHI/M.KRET										
17.00-18.30												
18.30-20.00		ZPIT PW/18.00-22.00										
20.00-21.30												