**WYCHOWANIE FIZYCZNE DO WYBORU DLA STUDENTÓW I ROCZNIKÓW sem. letni 2023/24**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PONIEDZIAŁEK** | **Hala sportowa** | | **Sala lustrzana - korekcyjna** | | **Siłownia 1i2** | **Sala sportów walki** | **Pływalnia KANS** |
| **8.00 – 9.30** | ***Piłka nożna/futsal***  mgr Kołodziejczyk J. | | ***Fitness***  mgr Wojtczak M. | | ***Trening siłowy***  ***i funkcjonalny***  mgr Koperek M. | ***Krav maga***  Mężczyźni  mgr Rokitka M. | ***Aquafitness***  mgr Nyc M. |
| **9.45 – 11.15** | ***1)Tenis ziemny***  mgr Kaszewski M.  **2) *Koszykówka 3x3***  mgr Koperek M. | | ***Fitness***  mgr Wojtczak M. | | ***Trening siłowy***  ***i funkcjonalny***  dr Jonak Tomasz | ***Krav maga***  Kobiety  mgr Rokitka M. | **1) Gry i zbawy w wodzie z el. pływania- gr1**  mgr NYC M.  **2)Gry i zabawy w wodzie z el. pływania - gr 2**  mgr Lara W. |
|  |  | |  | |  |  |  |
| **Zajęcia popołudniowe** | |  | |
| **Wtorek**: 16.30 – 18.45  23IV,7V,14V,28V,4VI  **Czwartek**: 16.30 – 18.45  18IV,25IV,9V, 23V, 6VI  Pierwsze spotkania HALA SPORTOWA | | ***Siatkówka plażowa***  mgr Jasnos J. | |

**Zajęcia weekendowe (wg indywidualnych ustaleń)**

***Turystyka piesza*** *– górska* i terenowa z mgr Bednarek E. **gr 1** i **gr 2**

***Turystyka piesza*** - terenowa z mgr Klamut E. (jedna grupa)

ZAPRASZAMY RÓWNIEŻ DO ZAPISYWANIA SIĘ DO SEKCJI AZS KANS (w tej sprawie prosimy kontaktować się z Panem dr Tomaszem Jonakiem lub mgr Michałem Niemczakiem)