**WYCHOWANIE FIZYCZNE DO WYBORU DLA STUDENTÓW I ROCZNIKÓW sem. zimowy 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 Kaszewski M. | *Krav maga*  Mężczyźni  mgr Rokitka M. | 1) *Aquafitness*  mgr Nyc M.  2*) Pływanie* gr1  mgr Lara W. |
| 9.45 – 11.15 | *Sporty rakietowe*  *(badminton, tenis stołowy, speedminton)*  dr Jonak T. | *Fitness*  mgr Wojtczak M. | *Trening siłowy i funkcjonalny*  mgr Kaszewski M. | *Krav maga*  Kobiety  mgr Rokitka M. | *Pływanie* gr2  mgr Lara W. |
| 11.30 – 13.00 | *Siatkówka*  mgr Lara W. |  |  |  |  |
| 14.30 – 16.00 |  | *Tańce*  mgr Gigiel G. |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **CZWARTEK** | **Hala sportowa** |
| 14.45 – 16.15 | *Koszykówka*  mgr Koperek M. |

**SOBOTA (wg indywidualnych ustaleń)**

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

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

*Turystyka piesza* – pielęgniarki IIr z mgr Niemczakiem M.

**Narciarstwo biegowe – wg indywidualnych ustaleń związanych z warunkami pogodowymi (grudzień, styczeń)**

**Prowadzący - mgr Skowron P. i mgr Klamut E.**