**Plan zajęć**

**rok akademicki 2024/25 semestr zimowy**

**HALA (ul. Dożynkowa 9 J)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Godzina/ dzień** | **Poniedziałek** | **Wtorek** | **Środa** | **Czwartek** | **Piątek** |
| **7:00-8:30** | P. nożna K/M 1 | P. koszykowa K/M **4** | P. nożna K/M 1 | P. koszykowa K/M **4** |  |
| **8:30-10:00** | P. nożna K/M 1 | P. ręczna K/M **4** | P. nożna K/M 1 | S./P. ręcznej K/M **4** |  |
| **10:00-11:30** | P. siatkowa K/M **5** | Tenis stołowy K/M **3** | P. siatkowa K/M **5** |  | P. koszykowa K/M **2** |
| **11:30-13:00** | P. siatkowa K/M **5** | Tenis stołowy K/M **3** | P. siatkowa K/M **5** |  | P. koszykowa K/M **2** |
| **13:00-14:30** | Badminton K/M **3** |  | Tenis K/M **8** | Badminton K/M  **3** |  |
| **14:30-16:00** | Badminton K/M  **3** |  | Tenis (A) K/M  **8** | Badminton K/M  **3** |  |
| **16:00-17:30** | S./ badminton K/M **3** |  | S./BP i LA K/M 11 | S./ badminton K/M **3** |  |
| **17:30-19:00** | S./tenis stołowy  **3** | P. nożna K/M 1 | S./p. koszykowa M 2 | S./p. siatkowa K  **5** |  |
| **19:00-20:30** | S./p. koszykowa K 2 | S./futsal K **1** | S./p. koszykowa K 2 | S./p. siatkowa M **5** |  |
| **20:30-22:00** | S./p. koszykowa M 2 | S./p. nożna i futsal 1 | S./tenis stołowy **3** | S./p. nożna i futsal 1 |  |

**S. – Sekcja**

K/M- grupy mieszane kobiet i mężczyzn

**LA**-  Lekkoatletyka, **BP** - Biegi przełajowe

**(A)** – zajęcia dla studentów anglojęzycznych

**Do numerów przyporządkowane są nazwiska prowadzących (patrz: ostatnia strona)**

**SALKA DO FITNESSU (ul. Dożynkowa 9 J - II p.)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Godzina/ dzień** | **Poniedziałek** | **Wtorek** | **Środa** | **Czwartek** | **Piątek** |
| **7:00-8:30** |  |  |  |  |  |
| **8:30-10:00** |  |  | **B&M 10** |  |  |
| **10:00-11:30** |  |  |  | **B&M 10** | **B&M 10** |
| **11:30-13:00** |  | **ZK 10** |  | **Uniwersytet 10** | **Joga 10** |
| **13:00-14:30** | **Uniwersytet 10** | **NW 10** |  |  |  |
| **14:30-16:00** | **ZK 10** |  | **Body shape (A) 10** |  |  |
| **16:00-17:30** | **NW 9** | **NW 9** | **B&M (A) 10** |  |  |
| **17:30-19:00** |  | **B&M 9** |  | **Body shape 9** |  |
| **19:00-20:30** | **S./ karate 6** | **Body shape 9** | **Samoobrona 6** | **B&M 9** |  |
| **20:30-22:00** |  |  | **S./ karate 6** |  |  |

**B&M** - body & mind

**NW** – nordic walking

**ZK** - zdrowy kręgosłup

**(A)** – zajęcia dla studentów anglojęzycznych

**S. – Sekcja**

**Do numerów przyporządkowane są nazwiska prowadzących (patrz: ostatnia strona)**

**UWAGA**: zajęciach  pt. WSZECHNICA EKONOMICZNA/ UNIWERSYTET **nie dotyczą** studentów UEP !!

**SIŁOWNIA (ul. Dożynkowa 9F, DS FENIKS – przyziemie)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Godzina/ dzień** | **Poniedziałek** | **Wtorek** | **Środa** | **Czwartek** | **Piątek** |
| **7:00-8:30** |  |  |  |  |  |
| **8:30-10:00** | **7** | **8** | **7** | **11** | **11** |
| **10:00-11:30** | **7** | **8** | **7** | **11** | **S./ osób z niepełnospr. 11** |
| **11:30-13:00** |  | **8** | **11** | **11** |  |
| **13:00-14:30** | **8** |  | **11** |  |  |
| **14:30-16:00** | **8** | **7** | **11 (A)** | **7** |  |
| **16:00-17:30** | **S./BP i LA K/M 11** | **7** |  | **7** |  |
| **17:30-19:00** | **S./ osób z niepełnospr. 11** | **7** |  | **7** |  |
| **19:00-20:30** | **4** | **S./Ćw. siłowych 7** | **4** | **S./Ćw. siłowych 7** |  |
| **20:30-22:00** | **4** |  | **4** |  |  |

**Ćw. sił.** - ćwiczenia siłowe,  **LA**-  Lekkoatletyka, **BP** - Biegi przełajowe

**S. – Sekcja**

K/M- grupy mieszane kobiet i mężczyzn

**(A)** – zajęcia dla studentów anglojęzycznych

**Do numerów przyporządkowane są nazwiska prowadzących (patrz: ostatnia strona)**

**BASEN (Pływalnia POSNANIA ul. Słowiańska 78)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Godzina/ dzień** |  | **Godzina/ dzień** |  |
| **Poniedziałek/ 19:45-20:30 teren**  **20:30-21:15 basen** | **9** | **Środa/**  **10:45-11:30 teren**  **11:30-12:15 basen** | **9** |
| **Poniedziałek/ 19:45-20:30 teren**  **20:30-21:15 basen** | **8** | **Środa/**  **10:00-10:45 teren**  **10:45-11:30 basen** | **8** |

**S. – Sekcja**

**Do numerów przyporządkowane są nazwiska prowadzących (patrz: ostatnia strona)**

**ZAJĘCIA NA OBIEKTACH OBCYCH**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Godzina/ dzień** | **Poniedziałek** | **Wtorek** | **Środa** | **Czwartek** | **Piątek** |
| **7:00-8:30** |  |  |  |  |  |
| **8:30-10:00** |  |  |  |  |  |
| **10:00-11:30** |  |  | **S./ pływacka 8** (10:00 – 10:45 teren,  10:45 – 11:30 basen)  **Basen 9**  (10:45-11:30 teren, |  |  |
| **11:30-13:00** | **S./ tenis 8** |  | 11:30-12:15 basen) | **S./ wspinaczka K/M**  **(godz. 11:00 – 12:30)** | **S./ tenis 8** |
| **13:00-14:30** |  |  |  |  |  |
| **14:30-16:00** |  |  |  |  |  |
| **16:00-17:30** |  |  |  |  |  |
| **17:30-19:00** |  |  |  |  |  |
| **19:00-20:30** | **Basen 11** (19:45 – 20:30 teren) **S./ pływacka 8** (19:45 – 20:30 teren) | **S./ p. siatkowa K**  **(godz. 18:30 – 20:00)** |  |  |  |
| **20:30-22:00** | **Basen 11**  (20:30-21:15 basen)  **S./ pływacka 8** (20:30 – 21:15, basen) | **S./ p. siatkowa M**  **(godz. 20:00 – 21:30)** |  |  |  |

**S. – Sekcja**

**Tenis** - korty ziemne – AZS ul. Noskowskiego 25

**S/pływacka i Doskonalenie nauki pływania –** Pływalnia „Posnania” ul. Słowiańska 78

**Do numerów przyporządkowane są nazwiska prowadzących (patrz: ostatnia strona)**

**DYDAKTYCY:**

1. **mgr WOJCIECH JANICKI**
2. **mgr EUGENIUSZ KIJEWSKI**
3. **mgr DARIUSZ NOWACZYK**
4. **mgr MACIEJ OLEJNICZAK**
5. **mgr ŁUKASZ PIECHNA**
6. **mgr  MARIUSZ SIEBERT**
7. **mgr  SŁAWOMIR SZYMANOWSKI**
8. **mgr MAREK TADYSZAK**
9. **dr AGATA TOMIDAJEWICZ**
10. **mgr ANNA TYRAKOWSKA**
11. **mgr RAFAŁ WIERUSZEWSKI**