**Plan zajęć**

**rok akademicki 2022/23 semestr letni**

**HALA (ul. Dożynkowa 9 J)**

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

**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** |  |  |  |  |  |
| **10:00-11:30** |  | **B&M 9** |  |  | **B&M 9** |
| **11:30-13:00** | **Joga 9** | **NW 9** |  | **Uniwersytet 9** | **Joga 9** |
| **13:00-14:30** | **Uniwersytet 9** |  |  | **Joga 9** |  |
| **14:30-16:00** | **ZK 9** |  | **Body shape (A) 9** |  |  |
| **16:00-17:30** | **S./ osób niepełnospr. 8** | **NW 8** | **Body shape (A) 9** |  |  |
| **17:30-19:00** | **Body shape 8** | **B&M 8** | **B&M 8** |  |  |
| **19:00-20:30** | **S./ karate 5** | **Body shape 8** | **Samoobrona 5** |  |  |
| **20:30-22:00** |  |  | **S./ karate 5** |  |  |

**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** | **6** | **7** | **6** |  | **10** |
| **10:00-11:30** | **6** | **7** | **6** |  | **10** |
| **11:30-13:00** | **6** |  |  |  | **3** |
| **13:00-14:30** |  | **3** | **9** |  |  |
| **14:30-16:00** | **7** | **6** | **10** | **6** |  |
| **16:00-17:30** | **S./BP i LA K/M 10** | **6** | **10 (A)** | **6** |  |
| **17:30-19:00** | **10** | **6** | **3 (A)** | **6** | **S./ osób niepełnospr. 8** |
| **19:00-20:30** | **S./Ćw. siłowych 8** | **6** | **8** |  |  |
| **20:30-22:00** |  |  | **S./Ćw. siłowych 8** |  |  |

**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** | **10** | **Środa/**  **9:15-10:00 teren**  **10:00-10:45 basen** | **8** |
| **Poniedziałek/ 19:45-20:30 teren**  **20:30-21:15 basen** | **7** | **Środa/**  **8:30-9:15 teren**  **9:15-10:00 basen** | **7** |

**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** |  |  | **Basen 8**  (9:15-10:00 teren,  10:00-10:45 basen)  **S./ pływacka 7** (8:30 – 9:15 teren,  9:15 – 10:00 basen) |  |  |
| **10:00-11:30** |  |  |  |  |  |
| **11:30-13:00** |  |  |  |  | **S./ tenis 7** |
| **13:00-14:30** | **S./ tenis 7** |  |  |  |  |
| **14:30-16:00** |  |  |  |  |  |
| **16:00-17:30** |  |  |  |  |  |
| **17:30-19:00** |  |  |  |  |  |
| **19:00-20:30** | **Basen 10** (19:45-20:30 teren) **S./ pływacka 7** (19:45 – 20:30 teren) |  |  |  |  |
| **20:30-22:00** | **Basen 10**  (20:30-21:15 basen)  **S./ pływacka 7** (20:30 – 21:15, basen) |  |  |  |  |

**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  EUGENIUSZ KIJEWSKI**
2. **mgr DARIUSZ NOWACZYK**
3. **mgr MACIEJ OLEJNICZAK**
4. **mgr BOGDAN SĘKOWSKI**
5. **mgr  MARIUSZ SIEBERT**
6. **mgr  SŁAWOMIR SZYMANOWSKI**
7. **mgr MAREK TADYSZAK**
8. **dr AGATA TOMIDAJEWICZ**
9. **mgr ANNA TYRAKOWSKA**
10. **mgr RAFAŁ WIERUSZEWSKI**