

Plan zajęć Studium Wychowania Fizycznego i Sportu – semestr zimowy 2024/2025

Godziny zajęć	8.00-9.30	9.45 – 11.15	11.30-13.00	13.30-15.00	15.15-16.45	17.00-18.30
Poniedziałek	<p>Tenis ziemny mgr A. Banaśkiewicz sektor AB</p> <p>Taniec mgr M. Szymanek s. aerobik</p> <p>Tenis stołowy mgr J. Haszcz</p>	<p>Tenis ziemny mgr A. Banaśkiewicz sektor AB</p> <p>Trening obwodowy mgr M. Szymanek s. aerobik</p> <p>Tenis stołowy mgr J. Haszcz</p> <p>Ćwiczenia siłowe mgr J. Grzybowski</p>	<p>Tenis ziemny mgr A. Banaśkiewicz sektor AB</p> <p>Tenis stołowy mgr J. Haszcz</p> <p>Siatkówka mgr J. Grzybowski sektor C</p> <p>Ćwiczenia siłowe mgr R. Owusu</p>	<p>Ćwiczenia siłowe mgr A. Banaśkiewicz</p> <p>Zdr. kręgosłup mgr R. Owusu s. aerobik</p>	<p>Ćwiczenia siłowe mgr D. Rak</p>	
Wtorek	<p>PSW Tenis stołowy mgr A. Stelmach</p> <p>PSW Tenis ziemny mgr W. Mroczek sektor AB</p> <p>PSW Piłka siatkowa mgr J. Grzybowski sektor C</p> <p>PSW Callanetics/Joga mgr D. Rak</p>	<p>Siatkówka mgr A. Stelmach sektor C</p> <p>Tenis ziemny mgr W. Mroczek sektor AB</p> <p>Joga mgr D. Rak s. aerobik</p>	<p>Ćwiczenia siłowe mgr J. Grzybowski</p>			
Środa	<p>Zdr. kręgosłup – 2 x 15 godz. mgr R. Owusu s. aerobik</p> <p>Siatkówka</p>	<p>Ćwiczenia siłowe mgr R. Owusu</p>	<p>Siatkówka mgr A. Stelmach sektor C</p>			

	15 godz. mgr A. Stelmach sektor C					
Czwartek		<p>Fitness mgr D. Rak s. aerobik</p> <p>Siatkówka mgr A. Stelmach sektor C</p> <p>Ćwiczenia siłowe mgr J. Grzybowski</p>	<p>Ćwiczenia siłowe mgr D. Rak</p> <p>Taniec M. Szymanek s. aerobik</p> <p>Tenis stołowy mgr A. Stelmach</p> <p>Siatkówka mgr J. Grzybowski sektor C</p>		<p>Tenis stołowy mgr J. Haszcz</p>	<p>PSW Ćw. siłowe/Trening obwodowy mgr R. Owusu</p> <p>PSW Tenis ziemny mgr W. Mroczek sektor AB</p> <p>PSW Piłka siatkowa mgr J. Grzybowski sektor C</p> <p>PSW Tenis stołowy mgr J. Haszcz</p>
Piątek	<p>Ćwiczenia siłowe mgr M. Szymanek</p> <p>Tenis ziemny mgr A. Banaśkiewicz sektor AB</p> <p>Tenis stołowy mgr J. Haszcz</p> <p>Siatkówka mgr A. Stelmach sektor C</p> <p>Zdr. kręgosłup mgr R. Owusu s. aerobik</p>	<p>Zwolnienia lekarskie mgr M. Szymanek</p> <p>Tenis ziemny mgr A. Banaśkiewicz sektor AB</p> <p>Siatkówka mgr A. Stelmach sektor C</p> <p>Ćwiczenia siłowe mgr R. Owusu</p> <p>Callanetics mgr D. Rak s. aerobik</p>	<p>Ćwiczenia siłowe mgr M. Szymanek</p> <p>Tenis ziemny mgr A. Banaśkiewicz sektor AB</p> <p>Tenis stołowy mgr J. Haszcz</p> <p>Joga mgr D. Rak s. aerobik</p>	<p>Fitness mgr M. Szymanek s. aerobik</p>		