

Plan zajęć wychowania fizycznego. Semestr zimowy w roku akademickim 2018/2019

Centrum Rekreacyjno-Sportowe Bielany (ul. Lindego 20, Warszawa)

Sala fitness CRS-Bielany

Limit w grupach – 16 osób.

| Godzina zajęć | Poniedziałek | Wtorek | Środa | Czwartek | Piątek |
|---------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---|---|---|
| 8.00-9.30 | Aerobik mgr Barbara Glasek (gr. 1) | Aerobik mgr Barbara Glasek (gr. 3) | Aerobik mgr Małgorzata Czerwonka (gr. 5) | Aerobik mgr Małgorzata Czerwonka (gr. 7) | |
| 9.30-11.00 | Aerobik mgr Barbara Glasek (gr. 2) | Aerobik mgr Barbara Glasek (gr. 4) | Aerobik mgr Małgorzata Czerwonka (gr. 6) | Aerobik mgr Małgorzata Czerwonka (gr. 8) | |
| 11.00-12.30 | Fitness mgr Barbara Glasek (gr. 1) | Fitness mgr Barbara Glasek (gr. 2) | Fitness mgr Małgorzata Czerwonka (gr. 3) | Fitness mgr Małgorzata Czerwonka (gr. 5) | Fitness mgr Małgorzata Czerwonka (gr. 7) |
| 12.30-14.00 | | | Fitness mgr Małgorzata Czerwonka (gr. 4) | Fitness mgr Małgorzata Czerwonka (gr. 6) | |

siłownia CRS-Bielany

Limit w grupach – 16 osób.

| Godzina zajęć | Poniedziałek | Wtorek | Środa | Czwartek | Piątek |
|---------------|--|--|--|--|--|
| 9.30-11.00 | | | Siłownia mgr Lukasz Popielarski (gr. 3) | Siłownia mgr Lukasz Popielarski (gr. 4) | Siłownia mgr Lukasz Popielarski (gr. 5) |
| 10.30-12.00 | | | | | |
| 12.30-14.00 | Siłownia mgr Barbara Glasek (gr. 1) | Siłownia mgr Barbara Glasek (gr. 2) | | | |

ZSSiL nr 2, al. Jana Pawła II 69

Pływalnia

Limit w grupach – 15 osób!

| Godzina zajęć | Poniedziałek | Wtorek | Środa | Czwartek | Piątek |
|---------------|--------------------------------------|--|--|--|--------|
| 15.00-15.30 | Pływanie mgr Artur Konior (gr. 1) | Pływanie mgr Ewa Dudkiewicz (gr. 3) | Pływanie mgr Ewa Dudkiewicz (gr.5) | Pływanie mgr Marek Dudkiewicz (gr. 7) | |
| 15.30-16.00 | Pływanie mgr Artur Konior (gr. 2) | Pływanie mgr Ewa Dudkiewicz (gr. 4) | Pływanie mgr Ewa Dudkiewicz (gr. 6) | Pływanie mgr Marek Dudkiewicz (gr. 8) | |

Plan zajęć wychowania fizycznego. Semestr zimowy w roku akademickim 2018/2019

Zajęcia w Zespole Szkół nr 49 (ul. Tolstoja 2, Bielany)

Sala gimnastyczna - blok sportowy

Limit w grupach – 16 osób.

| Godzina zajęć | Poniedziałek | Wtorek | Środa | Czwartek | Piątek |
|---------------|---|--|---|---|---|
| 16.00-17.30 | Piłka siatkowa mgr Sławomir Jędrych (gr. 1) | Piłka koszykowa mgr Artur Konior (gr. 2) | Piłka koszykowa mgr Artur Konior (gr. 3) | Samoobrona mgr Łukasz Popielarski (gr. 1) | Samoobrona mgr Łukasz Popielarski (gr. 4) |
| | Piłka koszykowa mgr Marek Dudkiewicz (gr. 1) | Piłka siatkowa mgr Sławomir Jędrych (gr. 5) | Piłka siatkowa mgr Marek Dudkiewicz (gr. 9) | Taniec towarzyski mgr Krzysztof Jakubowski (gr. 1) | Taniec towarzyski mgr Krzysztof Jakubowski (gr. 4) |
| 17.30-19.00 | Piłka siatkowa mgr Sławomir Jędrych (gr. 2) | Piłka siatkowa mgr Artur Konior (gr. 6) | Piłka siatkowa mgr Artur Konior (gr. 10) | TBC mgr Beata Jakubowska (gr. 1) | TBC mgr Beata Jakubowska (gr. 2) |
| | Piłka siatkowa mgr Marek Dudkiewicz (gr. 3) | | Piłka siatkowa mgr Marek Dudkiewicz (gr. 11) | Samoobrona mgr Łukasz Popielarski (gr. 2) | Samoobrona mgr Łukasz Popielarski (gr. 5) |
| | | | | Taniec towarzyski mgr Krzysztof Jakubowski (gr. 1) | Taniec towarzyski mgr Krzysztof Jakubowski (gr. 5) |
| 19.00-20.30 | Piłka siatkowa mgr Sławomir Jędrych (gr. 4) | Piłka nożna mgr Artur Konior (gr. 3) | Piłka nożna mgr Artur Konior (gr. 5) | Pilates mgr Beata Jakubowska (gr. 1) | Pilates mgr Beata Jakubowska (gr. 2) |
| | Piłka nożna mgr Marek Dudkiewicz (gr. 1) | Piłka siatkowa mgr Sławomir Jędrych (gr. 8) | Piłka siatkowa mgr Marek Dudkiewicz (gr. 12) | Samoobrona mgr Łukasz Popielarski (gr. 3) | Samoobrona mgr Łukasz Popielarski (gr. 6) |
| | | | | Taniec towarzyski mgr Krzysztof Jakubowski (gr. 3) | |
| 20.30-22.00 | Wspinaczka mgr Sławomir Jędrych (gr. 1) | | | Gimnastyka korekcyjna mgr Beata Jakubowska (gr. 1) | Gimnastyka korekcyjna mgr Beata Jakubowska (gr. 2) |
| | | Wspinaczka mgr Sławomir Jędrych (gr. 2) | Piłka nożna mgr Marek Dudkiewicz (gr. 6) | | |

Plan zajęć wychowania fizycznego. Semestr zimowy w roku akademickim 2018/2019

Zajęcia w terenie

Historia Kultury Fizycznej (konwersatorium)

limit 40 osób

| Godzina zajęć | Czwartek | |
|---------------|---|---|
| 8.00 - 9.30 | Historia Kultury Fizycznej mgr Barbara Głasek (gr. 1) | kampus Wóycickiego 1/3 bud. 14, sala 1425 |
| 16.30 - 18.00 | Historia Kultury Fizycznej mgr Barbara Głasek (gr. 2) | Dewajtis 5 Nowy Gmach, sala 406 |