

Zajęcia w Bielańskim Centrum Edukacji Kulturalnej (ul. Szegedyńska 9a, Bielany)

Sala lustrzana¹

Godzina zajęć	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
8.00-9.30	Zumba mgr Dorota Okólska (gr. 1)	Aerobik mgr Monika Majkowska (gr. 4)	Zumba mgr Dorota Okólska (gr. 3)	Aerobik mgr Monika Majkowska (gr. 13)	Zumba mgr Dorota Okólska (gr. 5)
9.30-11.00	Zumba mgr Dorota Okólska (gr. 2)	Aerobik mgr Monika Majkowska (gr. 5)	Zumba mgr Dorota Okólska (gr. 4)	Aerobik mgr Monika Majkowska (gr. 14)	Zumba mgr Dorota Okólska (gr. 6)

Sala parkietowa²

Godzina zajęć	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
8.00-9.30	Aerobik mgr Katarzyna Strzelczak-Kopeć (gr. 1)		Aerobik mgr Katarzyna Strzelczak-Kopeć (gr. 10)	Aerobik mgr Barbara Głasek (gr. 15)	
9.30-11.00	Aerobik mgr Katarzyna Strzelczak-Kopeć (gr. 2)	Aerobik mgr Barbara Głasek (gr. 6)	Aerobik mgr Katarzyna Strzelczak-Kopeć (gr. 11)	Aerobik mgr Barbara Głasek (gr. 16)	Aerobik mgr Barbara Głasek (gr. 19)
11.00-12.30	Aerobik mgr Dorota Okólska (gr. 3)	Aerobik mgr Barbara Głasek (gr. 7)	Aerobik mgr Dorota Okólska (gr. 12)	Aerobik mgr Monika Majkowska (gr. 17)	Aerobik mgr Barbara Głasek (gr. 20)
12.30-14.00	TBC mgr Dorota Okólska (gr. 1)	Aerobik mgr Monika Majkowska (gr. 8)	TBC mgr Dorota Okólska (gr. 5)	Aerobik mgr Monika Majkowska (gr. 18)	Aerobik mgr Dorota Okólska (gr. 21)
14.00-15.30		Aerobik mgr Monika Majkowska (gr. 9)			TBC mgr Dorota Okólska (gr. 9)

¹ Limit w grupach – 20 osób.

² Limit w grupach – 18 osób.

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

Sala gimnastyczna³

Godzina zajęć	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
16.00-17.30	Piłka siatkowa mgr Sławomir Jędrych (gr. 1)	Piłka siatkowa mgr Sławomir Jędrych (gr. 5)	Piłka siatkowa mgr Marek Dudkiewicz (gr. 10)	Taniec towarzyski mgr Krzysztof Jakubowski (gr. 1)	Taniec towarzyski mgr Krzysztof Jakubowski (gr. 5)
	Piłka koszykowa mgr Artur Konior (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. 5)
				Pilates mgr Katarzyna Strzelczak-Kopeć (gr. 3)	
17.30-19.00	Piłka siatkowa mgr Sławomir Jędrych (gr. 2)	Piłka siatkowa mgr Sławomir Jędrych (gr. 6)	Piłka siatkowa mgr Marek Dudkiewicz (gr. 11)	Taniec towarzyski mgr Krzysztof Jakubowski (gr. 2)	Taniec towarzyski mgr Krzysztof Jakubowski (gr. 6)
	Piłka siatkowa mgr Artur Konior (gr. 3)	Piłka siatkowa mgr Artur Konior (gr. 7)	Piłka siatkowa mgr Artur Konior (gr. 12)	Samoobrona mgr Łukasz Popielarski (gr. 2)	Samoobrona mgr Łukasz Popielarski (gr. 6)
				Pilates mgr Katarzyna Strzelczak-Kopeć (gr. 4)	ABT mgr Beata Jakubowska (gr. 6)
19.00-20.30	Piłka siatkowa mgr Sławomir Jędrych (gr. 4)	Piłka siatkowa mgr Sławomir Jędrych (gr. 8)	Piłka siatkowa mgr Marek Dudkiewicz (gr. 13)	Taniec towarzyski mgr Krzysztof Jakubowski (gr. 3)	Taniec towarzyski mgr Krzysztof Jakubowski (gr. 7)
	Piłka nożna mgr Artur Konior (gr. 1)	Piłka nożna mgr Artur Konior (gr. 3)	Piłka nożna mgr Artur Konior (gr. 5)	Samoobrona mgr Łukasz Popielarski (gr. 3)	
				Stretching mgr Katarzyna Strzelczak-Kopeć (gr. 1)	
20.30-22.00	Ścianka wspinaczkowa mgr Sławomir Jędrych (gr. 1)	Piłka siatkowa mgr Sławomir Jędrych (gr. 9)	Piłka siatkowa mgr Artur Konior (gr. 14)	Taniec towarzyski mgr Krzysztof Jakubowski (gr. 4)	
	Piłka nożna mgr Artur Konior (gr. 2)	Piłka nożna mgr Artur Konior (gr. 4)	Piłka nożna mgr Marek Dudkiewicz (gr. 6)	Samoobrona mgr Łukasz Popielarski (gr. 4)	
				Stretching mgr Katarzyna Strzelczak-Kopeć (gr. 2)	

³ Limit w grupach – 18 osób.

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

Mała sala gimnastyczna⁴

Godzina zajęć	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
16.00-17.30	TBC mgr Dorota Okólska (gr. 2)	TBC mgr Beata Jakubowska (gr. 4)	TBC mgr Dorota Okólska (gr. 6)	TBC mgr Edyta Jabłońska (gr. 8)	
17.30-19.00	TBC mgr Dorota Okólska (gr. 3)	ABT mgr Beata Jakubowska (gr. 2)	TBC mgr Dorota Okólska (gr. 7)	ABT mgr Edyta Jabłońska (gr. 4)	TBC mgr Dorota Okólska (gr. 12)
19.00-20.30	ABT mgr Dorota Okólska (gr. 1)	Gimnastyka korekcyjna mgr Beata Jakubowska (gr. 1)	ABT mgr Dorota Okólska (gr. 3)	ABT mgr Edyta Jabłońska (gr. 5)	ABT mgr Dorota Okólska (gr. 7)
20.30-22.00	Pilates mgr Dorota Okólska (gr. 1)	Gimnastyka korekcyjna mgr Beata Jakubowska (gr. 2)	Pilates mgr Dorota Okólska (gr. 2)	Pilates mgr Edyta Jabłońska (gr. 5)	

Siłownia⁵(CRS-Bielany, ul. Lindego 20)

Godzina zajęć	Wtorek	Środa	Czwartek
8.00-9.30	siłownia mgr Sławomir Jędrych (gr. 1)	siłownia mgr Barbara Głasek (gr. 3)	
9.30-11.00	siłownia mgr Sławomir Jędrych (gr. 2)	siłownia mgr Barbara Głasek (gr. 4)	
11.30-13.00			siłownia mgr Barbara Głasek (gr. 5)
13.00-14.30			siłownia mgr Barbara Głasek (gr. 6)

Pływalnia⁶ (ZSSiL nr 2, al. Jana Pawła II 69)

Godzina zajęć	Czwartek	Piątek
15.00-15.30		Pływalnia mgr Marek Dudkiewicz (gr. 3)
15.30-16.00		Pływalnia mgr Marek Dudkiewicz (gr. 4)
16.00-16.30	Pływalnia mgr Artur Konior (gr. 1)	
16.30-17.00	Pływalnia mgr Artur Konior (gr. 2)	

⁴ Limit w grupach – 15 osób.

⁵ Limit – 16 osób!

⁶ Limit w grupach – 15 osób!

Zajęcia w terenie

Nordic walking ⁷			
Godzina zajęć	Poniedziałek	Wtorek	Środa
9.00-11.15		Nordic walking mgr Zbigniew Żuk (gr. 2)	
12.00-14.15			Nordic walking mgr Zbigniew Żuk (gr. 4)
14.15-16.30			
16.00-18.15		Nordic walking mgr Zbigniew Żuk (gr. 3)	
16.45-19.00	Nordic walking mgr Zbigniew Żuk (gr. 1)		

Turystyka kwalifikowana (rowery, kajaki) ⁸		
Godzina zajęć	Sobota	
9.00-11.15	Turystyka kwalifikowana (rowery, kajaki) mgr Popielarski (gr. 1)	

Judo ⁹ (S.P. nr 267 im. J. Słowackiego, ul. Braci Załuskich 1)	
Godzina zajęć	Poniedziałek
17.30-19.00	
19.00-20.30	Judo mgr Zbigniew Zając (gr. 1)

⁷ Limit w grupach – 20 osób (9 spotkań po 3 godz. dyd.).

⁸ Limit w grupach – 15 osób (9 spotkań po 3 godz. dyd.).

⁹ Limit 20 miejsc

Plan zajęć wychowania fizycznego na rok akademicki 2015/16. Semestr zimowy

Uwaga!!! Na poniższe zajęcia rejestrują się osoby, które będą zwolnione z zajęć na podstawie zaświadczenia lekarskiego lub orzeczenia o stopniu niepełnosprawności (stosowne zaświadczenie należy złożyć do Studium Wychowania Fizycznego do 31 października)

Zajęcia dla zwolnionych z obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego

Godzina zajęć	Dzień tygodnia	Nazwa zajęć	Sala	Limit
15:00-16:30	Czwartek	Promocja zdrowia mgr Katarzyna Stępkowska	Wóycickiego 1/3, bud. 14, s. 1421	30
15:00-18:15	Poniedziałek (co dwa tygodnie)	Metodyka nauczania wychowania fizycznego mgr Karol Kierzkowski	Wóycickiego 1/3, bud. 14, s. 1423	30
16:30-18:00	Czwartek	Socjologia kultury fizycznej mgr Michał Ciesielski	Wóycickiego 1/3, bud. 14, s. 1437	30