

Plan zajęć wychowania fizycznego. Semestr zimowy w roku akademickim 2017/2018

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

Sala fitness CRS-Bielany

Limit w grupach – 18 osób.

Godzina zajęć	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
8.00-9.30	Aerobik mgr Barbara Głasek (gr. 1)	Aerobik mgr Barbara Głasek (gr. 3)	Zumba mgr Dorota Okólska (gr. 1)	Zumba mgr Dorota Okólska (gr. 3)	Zumba mgr Dorota Okólska (gr. 5)
9.30-11.00	Aerobik mgr Barbara Głasek (gr. 2)	Aerobik mgr Barbara Głasek (gr. 4)	Zumba mgr Dorota Okólska (gr. 2)	Zumba mgr Dorota Okólska (gr. 4)	Zumba mgr Dorota Okólska (gr. 6)
11.00-12.30	Fitness mgr Barbara Głasek (gr. 1)	Fitness mgr Barbara Głasek (gr. 2)	Aerobik mgr Dorota Okólska (gr. 5)	Aerobik mgr Dorota Okólska (gr. 7)	Aerobik mgr Dorota Okólska (gr. 9)
12.30-14.00			Aerobik mgr Dorota Okólska (gr. 6)	Aerobik mgr Dorota Okólska (gr. 8)	Aerobik mgr Dorota Okólska (gr. 10)

siłownia CRS-Bielany

Limit w grupach – 16 osób.

Godzina zajęć	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
9.30-11.00					Siłownia mgr Łukasz Popielarski (gr. 5)
10.30-12.00			Siłownia mgr Łukasz Popielarski (gr. 3)	Siłownia mgr Łukasz Popielarski (gr. 4)	
12.30-14.00	Siłownia mgr Barbara Głasek (gr. 1)	Siłownia mgr Barbara Głasek (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 Grzegorz Żak (gr. 1)		Pływanie mgr Grzegorz Żak (gr.3)	Pływanie mgr Marek Dudkiewicz (gr. 5)	Pływanie mgr Marek Dudkiewicz (gr. 7)
15.30-16.00	Pływanie mgr Grzegorz Żak (gr. 2)		Pływanie mgr Grzegorz Żak (gr. 4)	Pływanie mgr Marek Dudkiewicz (gr. 6)	Pływanie mgr Marek Dudkiewicz (gr. 8)

Plan zajęć wychowania fizycznego. Semestr zimowy w roku akademickim 2017/2018

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

Sala gimnastyczna - blok sportowy

Limit w grupach – 18 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 Sławomir Jędrych (gr. 7)	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)	Taniec towarzyski mgr Krzysztof Jakubowski (gr. 6)
20.30-22.00	Wspinaczka mgr Sławomir Jędrych (gr. 1)	Piłka nożna mgr Artur Konior (gr. 4)	Piłka siatkowa mgr Artur Konior (gr. 13)	Gimnastyka korekcyjna mgr Beata Jakubowska (gr. 1)	Gimnastyka korekcyjna mgr Beata Jakubowska (gr. 2)
	Piłka nożna mgr Marek Dudkiewicz (gr. 2)	Wspinaczka mgr Sławomir Jędrych (gr. 2)	Piłka nożna mgr Marek Dudkiewicz (gr. 6)		

Plan zajęć wychowania fizycznego. Semestr zimowy w roku akademickim 2017/2018

Zajęcia w terenie

Nordic Walking*

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

	Poniedziałek**	Wtorek**	Środa	Czwartek***	Piątek***
	15.00-17.15 Nordic Walking mgr Zbigniew Żuk (gr. 1)	16.00-18.15 Nordic Walking mgr Zbigniew Żuk (gr. 2)		9.00-11.15 Nordic Walking mgr Zbigniew Żuk (gr. 3)	9.00-11.15 Nordic Walking mgr Zbigniew Żuk (gr. 5)
				11.15-13.30 Nordic Walking mgr Zbigniew Żuk (gr. 4)	

* Terminy spotkań są podane w USOS do zajęć

** Lokalizacja spotkań: Las Bielański, ul. Podleśna, 100 metrów przed ul. Gwiazdźszą

*** Lokalizacja spotkań: park Młociński, ul. Papiusów

Historia Kultury Fizycznej (konwersatorium)

limit 40 osób

Godzina zajęć	Czwartek	
8.00-9.30	Historia Kultury Fizycznej mgr Barbara Głasek (gr. 1)	ul. Wóycickiego 1/3, bud. 14 sala 1424
16.00-17.30	Historia Kultury Fizycznej mgr Barbara Głasek (gr. 2)	ul. Dewajtis 5, Łącznik sala 223

Szachy

ul. Dewajtis 5,

Łącznik, s. 323

limit 20 osób

Godzina zajęć	Środa
9.30-11.00	Szachy mgr Joanna Skurzak (gr. 1)