

Plan zajęć wychowania fizycznego. Semestr zimowy w roku akademickim 2023/2024
 Centrum Sportowe UKSW (ul.Wóycickiego 1/3, bud. 5)

Hala Sportowa

| Godzina zajęć | Poniedziałek | | Wtorek | | Środa | | Czwartek | | Piątek | |
|---------------|------------------------|-----------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| | SEKTOR A | SEKTOR B | SEKTOR A | SEKTOR B | SEKTOR A | SEKTOR B | SEKTOR A | SEKTOR B | SEKTOR A | SEKTOR B |
| ... | ... | | ... | | ... | | ... | | ... | |
| 14.30-16.00 | Piłka koszykowa, gr. 1 | Piłka siatkowa, gr. 3 | Piłka koszykowa, gr. 3 | Piłka siatkowa, gr. 9 | Piłka koszykowa, gr. 5 | Piłka siatkowa, gr. 16 | Piłka siatkowa, gr. 19 | Piłka koszykowa, gr. 8 | Piłka siatkowa, gr. 25 | Piłka koszykowa, gr. 9 |
| 16.00-17.30 | Piłka koszykowa, gr. 2 | Piłka siatkowa, gr. 4 | Piłka koszykowa, gr. 4 | Piłka siatkowa, gr. 10 | Piłka siatkowa, gr. 13 | Piłka koszykowa, gr. 6 | Piłka koszykowa, gr. 7 | Piłka siatkowa, gr. 22 | Piłka siatkowa, gr. 26 | Piłka siatkowa, gr. 28 |
| 17.30-19.00 | Piłka siatkowa, gr. 1 | Piłka siatkowa, gr. 5 | Piłka siatkowa, gr. 7 | Piłka siatkowa, gr. 11 | Piłka siatkowa, gr. 14 | Piłka siatkowa, gr. 17 | Piłka siatkowa, gr. 20 | Piłka siatkowa, gr. 23 | Piłka siatkowa, gr. 27 | Piłka siatkowa, gr. 29 |
| 19.00-20.30 | Piłka siatkowa, gr. 2 | Piłka siatkowa, gr. 6 | Piłka siatkowa, gr. 8 | Piłka siatkowa, gr. 12 | Piłka siatkowa, gr. 15 | Piłka siatkowa, gr. 18 | Piłka siatkowa, gr. 21 | Piłka siatkowa, gr. 24 | Piłka nożna, gr. 3 | |
| 20.30-22.00 | | | Piłka nożna, gr. 1 | | | | Piłka nożna, gr. 2 | | | |

Limity:

Piłka nożna – 24

Piłka siatkowa – 20

Piłka koszykowa – 20

Plan zajęć wychowania fizycznego. Semestr zimowy w roku akademickim 2023/2024
Centrum Sportowe UKSW (ul.Wóycickiego 1/3, bud. 5)

Sala fitness

| Godzina zajęć | Poniedziałek | Wtorek | Środa | Czwartek |
|---------------|--------------------------------|--------------------------------|------------------|------------------|
| 8.00-9.30 | Pilates gr. 1 | Pilates gr. 2 | Aerobik gr. 1 | Aerobik gr. 2 |
| 9.30-11.00 | Taniec towarzyski gr. 1 | Taniec towarzyski gr. 2 | Pilates gr. 3 | Pilates gr. 4 |
| 11.00-12.30 | TBC gr. 1 | TBC gr. 2 | TBC gr. 3 | TBC gr. 4 |
| 12.30-14.00 | Gimnastyka korekcyjna gr. 1 | Gimnastyka korekcyjna gr. 2 | Pilates gr. 5 | Pilates gr. 6 |

Limit – 20

| Godzina zajęć | Poniedziałek | Wtorek | Piątek |
|---------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 8.00-10.15 | Nordic Walking gr. 1 | Nordic Walking gr. 2 | Nordic Walking gr. 3 |

Limit – 25 os. w grupie (Miejsce zbiórki - Centrum Sportowe UKSW, ul.Wóycickiego 1/3, bud. 5)

| Godzina zajęć | Czwartek |
|---------------|--|
| 8.00-9.30 | Historia Kultury Fizycznej Konwersatorium, gr. 1 Bud. 15, sala 1542. |