

Plan zajęć wychowania fizycznego. Semestr zimowy w roku akademickim 2024/2025
 Centrum Sportowe UKSW (ul. Wóycickiego 1/3, bud. 5)

Hala sportowa

GODZINA	Poniedziałek		Wtorek		Środa		Czwartek		Piątek		GODZINA
	SEKTOR A	SEKTOR B	SEKTOR A	SEKTOR B	SEKTOR A	SEKTOR B	SEKTOR A	SEKTOR B	SEKTOR A	SEKTOR B	
13:30 - 14:00				Piłka siatkowa, gr. 7	Piłka siatkowa, gr.10	Piłka koszykowa, gr. 3					13:30 - 14:00
14:00 - 14:30											14:00 - 14:30
14:30 - 15:00											14:30 - 15:00
15:00 - 15:30			Piłka koszykowa, gr.	Piłka siatkowa, gr. 8	Piłka siatkowa, gr. 11	Piłka siatkowa, gr. 13	Piłka siatkowa, gr. 15	Piłka koszykowa, gr. 4			15:00 - 15:30
15:30 - 16:00											15:30 - 16:00
16:00 - 16:30	Piłka koszykowa, gr. 1	Piłka siatkowa, gr. 3	Piłka siatkowa, gr. 6	Piłka siatkowa, gr. 9	Piłka siatkowa, gr. 12	Piłka siatkowa, gr. 14	Piłka siatkowa, gr. 16	Piłka siatkowa, gr. 18	Piłka siatkowa, gr. 20	Piłka koszykowa, gr. 5	16:00 - 16:30
16:30 - 17:00											16:30 - 17:00
17:00 - 17:30											17:00 - 17:30
17:30 - 18:00	Piłka siatkowa, gr. 1	Piłka siatkowa, gr. 4	Piłka nożna, gr. 1		Piłka nożna, gr. 2		Piłka siatkowa, gr. 17	Piłka siatkowa, gr. 19	Piłka siatkowa, gr. 21	Piłka siatkowa, gr. 22	17:30 - 18:00
18:00 - 18:30											18:00 - 18:30
18:30 - 19:00											18:30 - 19:00
19:00 - 19:30	Piłka siatkowa, gr. 2	Piłka siatkowa, gr. 5							Piłka nożna, gr. 3		19:00 - 19:30
19:30 - 20:00											19:30 - 20:00
20:00 - 20:30											20:00 - 20:30

Limity:

Piłka nożna – 24

Piłka siatkowa – 22

Piłka koszykowa – 22

Plan zajęć wychowania fizycznego. Semestr zimowy w roku akademickim 2024/2025
 Centrum Sportowe UKSW (ul. Wóycickiego 1/3, bud. 5)

SALA FITNESS

GODZINA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
09:00 10:30	Aerobik, gr. 1	Aerobik, gr. 2	Aerobik, gr. 3	Aerobik, gr. 5	Aerobik, gr. 6
10:30 12:00	Pilates, gr. 1	Pilates, gr. 2	Pilates, gr. 3	Pilates, gr. 4	Pilates, gr. 6
12:00 13:30	Gimnastyka korekcyjna, gr. 1	Gimnastyka korekcyjna, gr. 2	Aerobik, gr. 4	TBC, gr. 1	TBC, gr. 2
13:30 15:00	Taniec towarzyski, gr. 1	Taniec towarzyski, gr. 2	Taniec towarzyski, gr. 3	Pilates, gr. 5	Pilates, gr. 7

Limit - 18

NORDIC WALKING

GODZINA	WTOREK	PIĄTEK
10:30 12:45	Nordic Walking, gr. 1	Nordic Walking, gr. 2
9:00 11:15		

Limit – 22 (10 spotkań w semestrze. Start zajęć od 7.10.2024)

Konwersatorium

Godzina zajęć	Czwartek	Piątek
8.00-9.30	Historia Kultury Fizycznej Konwersatorium, gr. 1 Bud. 15, sala 1542	
8.00-9.30		Historia Kultury Fizycznej Konwersatorium, gr. 2 Bud. 15, sala 1522

SIŁOWNIA

GODZINA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	GODZINA
08:00 - 08:30						08:00 - 08:30
08:30 - 09:00	siłownia, gr. 1			siłownia, gr. 6	siłownia, gr. 8	08:30 - 09:00
09:00 - 09:30						09:00 - 09:30
09:30 - 10:00						09:30 - 10:00
10:00 - 10:30	siłownia, gr. 2			siłownia, gr. 7	siłownia, gr. 9	10:00 - 10:30
10:30 - 11:00						10:30 - 11:00
11:00 - 11:30						11:00 - 11:30
11:30 - 12:00	siłownia, gr. 13					11:30 - 12:00
12:00 - 12:30		siłownia, gr. 3	siłownia, gr. 5			12:00 - 12:30
12:30 - 13:00						12:30 - 13:00
13:00 - 13:30	siłownia, gr. 14					13:00 - 13:30
13:30 - 14:00		siłownia, gr. 4				13:30 - 14:00
14:00 - 14:30						14:00 - 14:30
14:30 - 15:00						14:30 - 15:00
15:00 - 15:30						15:00 - 15:30
16:30 - 17:00				siłownia, gr. 10		16:30 - 17:00
17:00 - 17:30						17:00 - 17:30
17:30 - 18:00						17:30 - 18:00
18:00 - 18:30				siłownia, gr. 11		18:00 - 18:30
18:30 - 19:00						18:30 - 19:00
19:00 - 19:30						19:00 - 19:30
19:30 - 20:00				siłownia, gr. 12		19:30 - 20:00
20:00 - 20:30						20:00 - 20:30
20:30 - 21:00						20:30 - 21:00