

Plan zajęć wychowania fizycznego. Semestr zimowy w roku akademickim 2025/2026
Centrum Sportowe UKSW (ul. Wóycickiego 1/3, bud. 5)

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	
14:00 - 14:30											14:00 - 14:30
14:30 - 15:00									Piłka nożna, gr. 4		14:30 - 15:00
15:00 - 15:30											15:00 - 15:30
15:30 - 16:00											15:30 - 16:00
16:00 - 16:30	Piłka siatkowa, gr. 1	Piłka koszykowa, gr. 1	Piłka siatkowa, gr. 6	Piłka koszykowa, gr. 2	Piłka siatkowa, gr. 9	Piłka koszykowa, gr. 3	Piłka siatkowa, gr. 12	Piłka koszykowa, gr. 4	Piłka siatkowa, gr. 15	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. 2	Piłka siatkowa, gr. 3	Piłka siatkowa, gr. 7	Piłka siatkowa, gr. 8	Piłka siatkowa, gr. 10	Piłka siatkowa, gr. 11	Piłka siatkowa, gr. 13	Piłka siatkowa, gr. 14	Piłka siatkowa, gr. 16	Piłka siatkowa, gr. 17	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. 4	Piłka siatkowa, gr. 5	Piłka nożna, gr. 1		Piłka nożna, gr. 2		Piłka nożna, gr. 3				19:00 - 19:30
19:30 - 20:00											19:30 - 20:00
20:00 - 20:30											20:00 - 20:30
20:30 - 21:00											20:30 - 21:00
21:00 - 21:30											21:00 - 21:30
21:30 - 22:00											21:30 - 22:00

Limity:

Piłka siatkowa – 22

Piłka koszykowa – 22

Piłka nożna – 24

Plan zajęć wychowania fizycznego. Semestr zimowy w roku akademickim 2025/2026
Centrum Sportowe UKSW (ul. Wóycickiego 1/3, bud. 5)

Sala fitness

GODZINA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	GODZINA
08:00 - 08:30						08:00 - 08:30
08:30 - 09:00						08:30 - 09:00
09:00 - 09:30	Aerobik, gr. 1	Aerobik, gr. 2	Aerobik, gr. 3	Aerobik, gr. 4	Aerobik, gr. 5	09:00 - 09:30
09:30 - 10:00						09:30 - 10:00
10:00 - 10:30						10:00 - 10:30
10:30 - 11:00	Pilates, gr. 1	Pilates, gr. 2	Pilates, gr. 3	Pilates, gr. 4	Pilates, gr. 6	10:30 - 11:00
11:00 - 11:30						11:00 - 11:30
11:30 - 12:00						11:30 - 12:00
12:00 - 12:30	Gimnastyka korekcyjna, gr. 1	Gimnastyka korekcyjna, gr. 2	Gimnastyka korekcyjna, gr. 3	TBC, gr. 1	TBC, gr. 2	12:00 - 12:30
12:30 - 13:00						12:30 - 13:00
13:00 - 13:30						13:00 - 13:30
13:30 - 14:00	Taniec towarzyski, gr. 1	Taniec towarzyski, gr. 2	Taniec towarzyski, gr. 3	Pilates, gr. 5	Pilates, gr. 7	13:30 - 14:00
14:00 - 14:30						14:00 - 14:30
14:30 - 15:00						14:30 - 15:00

Limit:

Sala fitness - 18

Siłownia

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

Plan zajęć wychowania fizycznego. Semestr zimowy w roku akademickim 2025/2026
Centrum Sportowe UKSW (ul. Wóycickiego 1/3, bud. 5)

NORDIC WALKING

GODZINA	PONIEDZIAŁEK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
9:00-11:15	Nordic Walking, gr. 1	Nordic Walking, gr. 3		
11:15-13:30	Nordic Walking, gr. 2			
13.00-15.15			Nordic Walking, gr. 4	Nordic Walking, gr. 5

Limit: 25

10 spotkań w semestrze

Konwersatorium

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

Limit: 25