**Plan zajęć z wychowania fizycznego w ramach   
Zakładu Wychowania Fizycznego i Turystyki  
w semestrze letnim w roku akademickim 2024/2025.**

**W DNIACH 20.02 - 26.02.2025 ODBĘDĄ SIĘ ZAPISY NA WYBRANE ZAJĘCIA WF.**

**ZAJĘĆ PRAKTYCZNYCH W TYCH DNIACH NIE MA!**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| PONIEDZIAŁEK | WTOREK | CZWARTEK | PIĄTEK |
|  |  |  |  |
| **8.15 - 9.45**  mgr Małgorzata Madej  **Joga/Ćw. pośladków i brzucha**  Hala sportowa ul. Chopina 52  **9.45 - 11.15**  mgr Małgorzata Madej  **Spinning (rowerki stacjonarne)/Tenis stołowy**  Hala sportowa ul. Chopina 52  **11.15 - 12.45**  mgr Małgorzata Madej  **Siłownia**  Hala sportowa ul. Chopina 52  **11.25 - 12.55**  mgr Tomasz Saska  **Spinning (rowerki stacjonarne)**  Hala sportowa ul. Chopina 52  **13.30 - 15.00**  mgr Tomasz Saska  **Zajęcia ogólnorozwojowe (wzmacniające, biegowe, rozciągające)**  Stadion Lekkoatletyczny  ul. Krasińskiego | **11.15 - 12.45**  mgr Tomasz Saska  **Siłownia**  Hala sportowa ul. Chopina 52  **13.30 - 15.00**  mgr Tomasz Saska  **Zajęcia ogólnorozwojowe (wzmacniające, biegowe, rozciągające)**  Stadion Lekkoatletyczny  ul. Krasińskiego | **8.00 - 9.30**  mgr Małgorzata Madej  **Siłownia**  Hala sportowa ul. Chopina 52  **9.45 - 11.15**  mgr Małgorzata Madej  **Joga/Ćw. pośladków i brzucha**  Hala sportowa ul. Chopina 52  **11.15 - 12.45**  mgr Małgorzata Madej  **Siatkówka**  Hala sportowa ul. Chopina 52  **9.20 - 10.50**  mgr Tomasz Saska  **Spinning (rowerki stacjonarne)**  Hala sportowa ul. Chopina 52  **13.30 - 15.00**  mgr Tomasz Saska  **Zajęcia ogólnorozwojowe (wzmacniające, biegowe, rozciągające)**  Stadion Lekkoatletyczny  ul. Krasińskiego |  |
|  |  |  |  |
| **15.15 – 16.45**  mgr Izabela Fulko  **Siłownia**  Hala sportowa ul. Chopina 52  **16.45 – 18.15**  mgr Izabela Fulko  **Spinning (rowerki stacjonarne)**  Hala sportowa ul. Chopina 52 | **15.15 – 16.45**  mgr Izabela Fulko  **Fitness (ćwiczenia wzmacniające i rozciągające)**  Hala sportowa ul. Chopina 52  **16.45 – 18.15**  mgr Izabela Fulko  **Spinning (rowerki stacjonarne)**  Hala sportowa ul. Chopina 52 | **15.15 – 16.45**  mgr Izabela Fulko  **Fitness (ćwiczenia wzmacniające i rozciągające)**  Hala sportowa ul. Chopina 52 |  |

Kontakt do prowadzących:

**mgr Małgorzata Madej**: gosmad1@gmail.com, tel.: 509395662

**mgr Izabela Fulko**: [ifulko@ajp.edu.pl](mailto:ifulko@ajp.edu.pl), telefon: 95 7216041(w godzinach 8.00 – 14.00)

**mgr Tomasz Saska**: [tomek.saska@op.pl](mailto:tomek.saska@op.pl)

**Osoby z orzeczeniem o niepełnosprawności** realizują zajęcia z wychowania fizycznego zgłaszając się do Biura Osób z Niepełnosprawnościami ul. Chopina 52, bud. 7, pokój 204,  [bon@ajp.edu.pl](mailto:bon@ajp.edu.pl) tel.: 506 402 869