**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 Lekkoatletycznyul. 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 Lekkoatletycznyul. 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 Lekkoatletycznyul. 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, telefon: 95 7216041(w godzinach 8.00 – 14.00)

**mgr Tomasz Saska**: 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 tel.: 506 402 869