**Plan zajęć z wychowania fizycznego semestr letni 2024/25 - ZAJĘCIA DYDAKTYCZNE 04.03.25**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **7:30** | **9:00** | | **10:30** | **12:15** | **13:45** | **15:15** | **17:00** | **18:30** | **20:00** | **21:30** | **23:00** |
| PONIEDZIAŁEK |  |  | | Nordik – PK ( w terenie ) 1 grupa | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | Nordik – MK ( w terenie ) 2 grupa | | Kształtow- JK | Relaksacja - JK | Siłownia - AC | Siłownia - KS | Siłownia - KS |  |  |
| Siłownia - PK | Angl. DMD MK | | Siłownia - ACh | Siatkówka ACh | Siłownia - ACh | Siatkówka - ACh | Stretching KM | Brzuch i stret.PK | Relaksacja - KM |  |  |
|  | Angl. DMD PK | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **7:30** | **9:00** | | **10:30** | **12:15** | **13:45** | **15:15** | **17:00** | **18:30** | **20:00** | **21:30** | **23:00** |
| WTOREK | Siatkówka- WS | Siłownia - WS | | Siłownia - WS |  |  | Siatkówka - ACh | Gry zespół - ACh | Siłownia - ACh | Siłownia - ACh |  |  |
| Aerobik MKn | Stretching  MKn | |  | Brzuch i stret PK | Siłownia- KB | Siłownia - JK | Siłownia - JK | Brzuch i strech JK | Relaksacja - JK |  |  |
|  |  | |  |  |  | Nordik – KM 3 grupa od 15:00 | |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  | Samoobrona- LP (15:00) na UŁ | Samoobrona -LP (16:30) na UŁ |  |  |  |  |
|  |  | |  |  | Zdrowy kręg, KS | Zdrowy kręg, KS | Zdrowy kręg, KS |  |  |  |  |
|  | **7:30** | **9:00** | | **10:30** | **12:15** | **13:45** | **15:15** | **17:00** | **18:30** | **20:00** | **21:30** | **23:00** |
| ŚRODA |  |  | | Siatkówka ACh | Siłownia - ACh | Siatkówka ACh | Kształtow.-MKn |  | Siłownia - JS | Siłownia - JS |  |  |
|  | Stretching KM | |  | Relaksacja AC | Joga - JS | Relaksacja PK | Stretching MKn | Brzuch i stretch MKn | Relaksacja MKn |  |  |
| Pilates - KM |  | |  |  | Siłownia - KB | Siłownia - KB | Siłownia - KB |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  | Samoobrona-LP (16:30) na UŁ |  |  |  |  |
|  | **7:30** | **9:00** | | **10:30** | **12:15** | **13:45** | **15:15** | **17:00** | **18:30** | **20:00** | **21:30** | **23:00** |
| CZWARTEK | Siłownia - MKen | Stretching  MKn | | Kształtowanie MKn | Relaksacja - MKn | Siatkówka ACh | Siłownia - ACh | Siatkówka ACh | Stretching - KM | Relaksacja - KM |  |  |
| Stretching - KM |
|  |  | |  |  | Siłownia - WS | Siatkówka WS | Siłownia - WS | Siłownia - WS | Siłownia - WS |  |  |
|  |  | | Nordik – MK 11:00-14:00 4 grupa | | Nordik – PK 14:00-17:00 6 grupa | | Pilates KM |  |  |  |  |
|  |  | | Nordik – PK 11:00-14:00 5 grupa | | Nordik – MK 14:00-17:00 7 grupa | |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  | |  | Kształtow- JK | Relaksacja - JK |  |  |  |  |
|  | **7:30** | **9:00** | | **10:30** | **12:15** | **13:45** | **15:15** | **17:00** | **18:30** | **20:00** | **21:30** | **23:00** |
| PIĄTEK | Kosmetol-  MKen od 28.02 | Kosmetol.-MKnen od 28.02 | |  | Kosmetol.-  MKen od 28.02  ( od 12:00 ) | Kosmetol.-  MKen od 28.02  ( od 13:30 ) |  |  | Relaksacja - MK | Zdrowy kręg KS |  |  |
|  | Brzuch i stretch JK | | Relaksacja - JK |  | Siłownia - WS |  | Siłownia - MKen | Siłownia - KS |  |  |  |
| Nordik – KM gr8 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **7:30** | **9:00** | | **10:30** | **12:15** | **13:45** | **15:15** | **17:00** | **18:30** | **20:00** | **21:30** |  |
| SOBOTA |  | Nordik – JK ( w terenie ) 11 i 14 grupa | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Nordik – KM ( w terenie gr 9 ,10 i 15 | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Nordik – MK ( w terenie )13 i 16 grupa | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Nordik – PK ( w terenie ) 12 i 17 grupa | | |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Plan zajęć z wychowania fizycznego – semestr letni 2024/2025 Pływalnia - ZAJĘCIA DYDAKTYCZNE 04.03.2025**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **6:00/6:45** | **7:30** | **9:00** | **10:30** | **12:15** | **13:45** | **15:15** | **17:00** | **18:30** | **20:00** |
| PONIEDZIAŁEK |  | Rat. Med. III JS | Rat. Med. III JS | III Wiek AC |  |  |  |  |  | Zapisy  PK |
|  | Rat. Med. III AC | Rat. Med. III AC |  |  | Zapisy  AC |
|  | **6:00/6:45** | **7:30** | **9:00** | **10:30** | **12:15** | **13:45** | **15:15** | **17:00** | **18:30** | **20:00** |
| WOTERK |  | Fizjoterapia- MK | Fizjoterapia- MK | Fizjoterapia-MK | Fizjoterapia -MK | Fizjoterapia -PK | Fizjoterapia -PK | Fizjoterapia- PK |  |  |
|  | Fizjoterapia -AC | Fizjoterapia- AC | Fizjoterapia-AC | Fizjoterapia-AC | Fizjoterapia-AC | Fizjoterapia -KB | Zapisy KB |
|  | **6:00/6:45** | **7:30** | **9:00** | **10:30** | **12:15** | **13:45** | **15:15** | **17:00** | **18:30** | **20:00** |
| ŚRODA |  | Zapisy MK | Zapisy MK | Zapisy MK | III Wiek KB |  |  | Nauka pływania JS |  |  |
|  | Aqua Fitness AC | Zapisy AC | Zapisy AC | Zapisy PK |
|  | **6:00/6:45** | **7:30** | **9:00** | **10:30** | **12:15** | **13:45** | **15:15** | **17:00** | **18:30** | **20:00** |
| CZWARTEK |  |  | Rat. Med. I – KB | Rat. Med. I – KB | Rat. Med. I– JS | Rat. Med. I– JS | Rat. Med. I– JS |  |  |  |
|  |  | Rat. Med. I -JS | Rat. Med. I -JS | Rat. Med. I -KB | Rat. Med. I -KB | Rat. Med. I -KB |  |  |
|  | **6:00/6:45** | **7:30** | **9:00** | **10:30** | **12:15** | **13:45** | **15:15** | **17:00** | **18:30** | **20:00** |
| PIĄTEK |  |  |  |  |  |  | III Wiek MKen | Zapisy MK |  |  |
|  | Zapisy WS |