**Plan zajęć z wychowania fizycznego semestr letni 2020/21 (01.03.21)**

**Wersja podstawowa**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **7:30** | **9:00** | **10:30** | **12:15** | **13:45** | **15:15** | **17:00** | **18:30** | **20:00** | **21:30** | **23:00** |
| PONIEDZIAŁEK | Siatkówka - MG |  | Nordik – PK gr 3 i 4 10:30-13:30 | Nordik - PK | Anglo. DMD g 2- PK | Gry zespoł - WS | Tenis stoł- WS | AZS Wioślarstwo |  | Akademia Muz |  |
| Siłownia - PK | Anglo. g.5 -PK | Nordik – MK gr 1 i 2 10:30-13:30 | Nordik - MK | Anglo. DMD g 3- MK | Kształtow. - JK | Relaksacja - JK |  |  |  |
| Anglo MD ADV gr 1 - ACh | Anglo. g.6 - KB | Anglo. DMD g 1- KB | Siatkówka -ACh | Siatkówka- WS |  |  | Stretching MKn | Streching MKn |  |
|  |  |  | Siłownia JK | Relaksacja - JK | **Informatycy- 1 sektor** | AZS Trójbój | AZS Koszykówka | AZS Koszykówka |  |
|  |  |  |  |  |  | **Orzeł II sektory** | AZS Siatkówka | AZS Siatkówka |  |
|  | **7:30** | **9:00** | **10:30** | **12:15** | **13:45** | **15:15** | **17:00** | **18:30** | **20:00** | **21:30** | **23:00** |
| WOTERK |  |  | Siłownia - ACh | Gry zespół- ACh | Siłownia- ACh | Siatkówka -ACh | Gry zespół - ACh | Siłownia - KM | Stretching-MKn | Futsal |  |
| Aerobik -MKn | Kształtow- MKn |  |  | Relaksacja KM | Siłownia - JK | Anglo.g 9 - JK | Relaksacja - JK | Siłownia - KM |  |
| Nordik – MK gr 5 i 6 8:00-11:00 | |  |  |  | Pilates - KM | Anglo.g. 10 - KM |  |  |  |
| Nordik – PK gr 7 i 8 8:00-11:00 | |  |  |  | Judo - LP | Samoobron– LP | AZS Futsal | AZS Futsal |  |
|  |  |  | **FIZJOTERAPIA** | **FIZJOTERAPIA** | **FIZJOTERAPIA** |  |  |  |  |  |
|  | **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 | Anglo.g 7 - KM | Pilates - KM | Gry zespół. - WS | Tenis - WS | Siatkówka WS | Samoobrona-LP | Siłownia - KB | Siłownia - KB | Akademia Muz |  |
| Relaksacja - JK | Anglo.g 8 - ACh | Siatkówka - MG |  |  | Anglo.MD 3, g 3 PK | Siłownia - JS | Relaksacja – PK |  |  |
|  | Siłownia - MK |  | Joga - JS | Relaksacja - JS |  | Kształtow- PK | AZS Koszykówka | AZS Koszykówka |  |
|  |  |  |  |  |  | AZS Trójbój |  |  |  |
| **FIZJO-SIŁOWNIA** |  | **FIZJOTERAPIA** | **FIZJOTERAPIA** |  |  |  |  |  | AZS Wioślarstwo |  |
|  | **7:30** | **9:00** | **10:30** | **12:15** | **13:45** | **15:15** | **17:00** | **18:30** | **20:00** | **21:30** | **23:00** |
| CZWARTEK |  | Kosmetol.-MKn | Kosmetol-MKn |  | Siatkówka - WS | Siłownia - WS | Tenis stoł. -WS | Stretching - KM | Relaksacja - KM | Futsal |  |
| Kształtow- JS | Joga - JS | Siłownia-JS |  | Siłownia - ACh | Kształtow. - JK | Relaksacja - JK | Siłownia - WS | Siłownia - WS |  |
| Samoobrona- LP | Samoobrona- LP |  | Siatkówka MG | Relaksacja JK | Siatkówka- ACh | Siłownia - ACh |  |  |  |
|  | Nordik – MK gr 9 , Nordic PK gr 10 | |  |  |  | Pilates - KM | AZS Siatkówka | AZS Siatkówka |  |
| **FIZJOTERAPIA** | **FIZJOTERAPIA** | **FIZJOTERAPIA** | **FIZJOTERAPIA** |  |  |  | AZS Futsal | AZS Futsal |  |
|  | **7:30** | **9:00** | **10:30** | **12:15** | **13:45** | **15:15** | **17:00** | **18:30** | **20:00** | **21:30** | **23:00** |
| PIĄTEK | Aerobik- MKn | Kosmetol.-MKn | Kosmetol.-MKn | Anglo MD ADV gr2 - ACh | Anglo.g.1- MK | Anglo.g.3 -MK | Streching KM | Relaksacja - KM |  | Futsal |  |
| Relaksacja- JK | Kształtowan.-JK | Siłownia - JK |  | Anglo.g.2 - KB | Anglo.g.4 - KB | Siłownia KB | Siłownia - ACh |  |  |
|  | Nordik – KM gr 11 i 12 8:00-9:30; 9:30-11:00 | |  |  |  |  | AZS Trójbój | AZS Wioślarstwo |  |
| **FIZJO-SIŁOWNIA** | **FIZJO-SIŁOWNIA** | Gry zespoł ACh |  |  |  | **Orzeł cała hala** | AZS - Badminton | Futsal Umed |  |
|  | **7:30** | **9:00** | **10:30** | **12:15** | **13:45** | **15:15** | **17:00** | **18:30** | **20:00** | **21:30** | **23:00** |
| SOBOTA |  | Nordik – JK gr 13 i 16 | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Nordik – KM gr 14 i 15 | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Nordik – MK gr 17 i 19 | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Nordik – PK gr 18 i 20 | |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Plan zajęć dydaktycznych na pływalni – semestr letni 2020/2021 (01.03.21)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **6:00/6:45** | **7:30** | **9:00** | **10:30** | **12:15** | **13:45** | **15:15** | **17:00** | **18:30** | **20:00** |
| PONIEDZIAŁEK | KARNETY | Rat. Med. III g1 JS | Rat. Med. III g3 JS | Rat. Med. III g5 JS | III WIEK – KB  12:15-13:00  13:00-13:45 |  | III WIEK – PK  15:15-16:00 | Fakultet WL JS | Fakultet WL JS |  |
| KARNETY | Rat. Med. III g2 KB | Rat. Med. III g4 ACh |  |  | GIMNASTYKA UMed - PK | Zapisy - PK | Zapisy - 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** |
| WOTERK | KARNETY | Fizjoterapia - MG | Fizjoterapia - MG | Fizjoterapia - MG | Fizjoterapia -MG | Fizjoterapia -MG | Fizjoterapia -MG |  | KARNETY  18:30-19:15  19:15-20:00 | AZS-PŁYWANIE |
| KARNETY |  | Fizjoterapia- WSz | Fizjoterapia- WSz | Fizjoterapia-WSz | Fizjoterapia-WSz | Fizjoterapia-WSz | Fizjoterapia-WSz |
|  | **6:00/6:45** | **7:30** | **9:00** | **10:30** | **12:15** | **13:45** | **15:15** | **17:00** | **18:30** | **20:00** |
| ŚRODA | KARNETY | Zapisy - MK | **FIZJOTERAPIA** | Zapisy - MK |  | III WIEK – PK  14:00-14:45 | Zapisy - JS | KARNETY  17:00-17:45 | ŁÓDECZKA  18:30-19:15 | Akademia Muzyczna |
| KARNETY |  |  |  | ŁÓDECZKA **I tor**  17:45-18:30 |
|  | **6:00/6:45** | **7:30** | **9:00** | **10:30** | **12:15** | **13:45** | **15:15** | **17:00** | **18:30** | **20:00** |
| CZWARTEK | KARNETY | Rat. Med. II –  gr 3 JS (22.04-10.06) | Rat. Med. II - gr 1 PK (22.04-10.06) | Rat. Med. II – gr 5 PK (22.04-10.06) | III WIEK – PK 12:15-13:00  13:00-13:45 | I Rat Med. gr 1 MG (25.02-08.04) | I Rat.Med gr 5 -MG (25.02-08.04) | I Rat.Med gr 7 -MG (25.02-08.04) | I Rat.Med gr 3 – MG (25.02-08.04) | AZS-PŁYWANIE |
| KARNETY | Rat. Med. II – gr4 MK (22.04-10.06) | Rat. Med. II – gr 2 MK (22.04-10.06) | Rat. Med. II gr 6 -MK (22.04-10.06) |  | I Rat.Med gr 2 WSz (25.02-08.04) | I Rat.Med gr 6 - WSz(25.02-08.04) | I Rat.Med gr 8 - WSz (25.02-08.04) | I Rat.Med gr 4 – WSz (25.02-08.04) |
|  | **6:00/6:45** | **7:30** | **9:00** | **10:30** | **12:15** | **13:45** | **15:15** | **17:00** | **18:30** | **20:00** |
| PIĄTEK | KARNETY |  |  |  | III WIEK – AC  11:30-12:15  12:15-13:00  13:00-13:45 |  |  | KARNETY  17:00-17:45  17:45-18:30 | ŁÓDECZKA  18:30-19:15  19:15-20:00 | KARNETY  20:00-20:45 |
| KARNETY |  | GIMNASTYKA UMed - KM |
|  | **8:15-9:00** | **9:00-9:45** | **9:45-10:30** | **10:30-11:15** | **11:15-12:00** | **12:00-12:45** | **12:45-13:30** | **13:30-14:15** | **14:15-15:00** | **15:00-15:45** |
| SOBOTA |  | KARNETY | ŁÓDECZKA | ŁÓDECZKA | ŁÓDECZKA | STUDENCI UM | KARNETY | DYNAMIKA | DYNAMIKA | STUDENCI UM |
|  | **8:15-9:00** | **9:00-9:45** | **9:45-10:30** | **10:30-11:15** | **11:15-12:00** | **12:00-12:45** | **12:45-13:30** | **13:30-14:15** | **14:15-15:00** | **15:00-15:45** |
| NIEDZIELA |  |  | STUDENCI UM | KARNETY | STUDENCI UM | KARNETY | STUDENCI UM |  |  | Zdrowie Publiczne Niestacjonarne  **( on line )** 28.02,28.03, 18.04, 25,04, 09.05 |
|  |  |