**Plan zajęć z wychowania fizycznego semestr zimowy 2023/24**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **7:30** | **9:00** | **10:30** | **12:15** | **13:45** | **15:15** | **17:00** | **18:30** | **20:00** | **21:30** | **23:00** |
| PONIEDZIAŁEK |  | Brzuch i strech MKn | Nordik – PK ( w terenie ) | |  |  |  |  |  |  |  |
| Aerobik MKn | Angl. DMD ACh | Nordik – MK ( w terenie ) | | Kształtow- JK | Relaksacja - JK | Siłownia - JK | Siłownia - KS | Siłownia - KS |  |  |
|  | Siłownia - KB | Siłownia - KB | Siłownia - WS | Siatkówka - WS | Stretching KM | Brzuch i strech PK | Relaksacja - KM |  |  |
|  |  | Kształtowanie JS |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **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 | Siatkówka- WS | Siłownia - JS | Joga JS | Siatkówka ACh | Futsal -ACh | Gry zespół - ACh | Siłownia - ACh | Siłownia - ACh |  |  |
| Stretching -MKn |  |  |  | Relaksacja - JK | Siłownia - JK | Anglo.g 5 - JK | Zdrowy kręg, KS | Zdrowy kręg, KS |  |  |
|  |  |  |  | Siłownia- MK |  | Anglo.g. 6 - PK |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Samoobrona- LP (15:00) UŁ | Samoobrona -LP (16:30) UŁ |  |  |  |  |
|  |  |  | **FIZJOTERAPIA**  **1 sektor** | **FIZJOTERAPIA**  **1 sektor** | **FIZJOTERAPIA**  **1 sektor** | 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 | Anglo.g.7 - AC | Siatkówka - ACh | Siatkówka - ACh | Siłownia - ACh | Gry zespołowe - WS | Siłownia - WS | Siatkówka - WS | Siłownia - JS | Siłownia - JS |  |  |
| Anglo.g.8 - KM | Pilates - KM | Kształtowanie AC | Relaksacja - AC | Joga - JS | Stretching MKn | Kształtow.-MKn | Brzuch i stretch MKn | Stretching MKn |  |  |
|  |  |  |  |  | Joga - JS |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Samoobrona-LP (16:30) UŁ | Samoobrona-LP (18:00-19:30) UŁ |  |  |  |
|  | **7:30** | **9:00** | **10:30** | **12:15** | **13:45** | **15:15** | **17:00** | **18:30** | **20:00** | **21:30** | **23:00** |
| CZWARTEK | Kształtowanie PK | Stretching  PK | Relaksacja – AC | Siłownia AC |  |  | Relaksacja - JK | Stretching - KM | Relaksacja - KM |  |  |
| **FIZJOTERAPIA**  **1 sektor** | **FIZJOTERAPIA**  **1 sektor** | **FIZJOTERAPIA**  **1 sektor** |  | Siłownia - WS | Siatkówka WS | Siłownia - WS | Siłownia - WS | Siłownia - WS |  |  |
|  |  | Nordik – MK 11:00-14:00 ( w terenie ) | | Siatkówka ACh | Siłownia - ACh | Siatkówka ACh |  |  |  |  |
|  |  | Nordik – PK 11:00-14:00 ( w terenie ) | |  | Brzuch i stretch- KM | Pilates - KM |  |  |  |  |
|  | **7:30** | **9:00** | **10:30** | **12:15** | **14:00** | **15:30** | **17:00** | **18:30** | **20:00** | **21:30** | **23:00** |
| PIĄTEK | Kosmetol MKn  8:15-9:45 | Kosmetol.-MKn  9:45-11:15 | Kosmetol.-MKn  11:15-12:45 | Kosmetol.-MKn  12:45-14:15 | Anglo.g.1- MK | Anglo.g.3 -MK | Brzuch i stret PK | Siłownia - PK | Relaksacja - PK |  |  |
| Relaksacja- JK | Brzuch i stretch JK |  | Anglo g 9 - MK | Anglo.g.2 - KB | Anglo.g.4 - KB | Siłownia - KB | Zdrowy kręg, KS | Siłownia - KS |  |  |
| Nordik – KM ( w terenie ) | |  | Anglo g 10 - ACh |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Siłownia - ACh |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **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 ) | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Nordik – KM ( w terenie ) | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Nordik – MK ( w terenie ) | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Nordik – PK ( w terenie ) | |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Plan zajęć dydaktycznych na pływalni – semestr zimowy 2023/2024**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **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  02.10-22.01 | Rat. Med. III JS  02.10-22.01 |  |  |  |  | Zapisy KB | Zapisy KB | Zapisy KB |
|  | Rat. Med. III KB  27.11-22.01 | Rat. Med. III KB  02.10-22.01 | Zapisy PK | Zapisy KM | Zapisy PK |
|  | **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 -KB |  |  |
|  | Fizjoterapia -AC | Fizjoterapia- AC | Fizjoterapia-AC | Fizjoterapia-AC | Fizjoterapia-AC | Fizjoterapia-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 | **FIZJOTERAPIA** | **FIZJOTERAPIA** |  | Zapisy JS |  |  |
|  |
|  | **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. II – KB  07.12-25.01 | Rat. Med. II – KB  07.12-25.01 | Rat. Med. II – KB  07.12-25.01 | Rat. Med. II – KB  07.12-25.01 |  |  |  |  |  |
|  | Rat. Med. II -JS  07.12-25.01 | Rat. Med. II -JS  07.12-25.01 | Rat. Med. II -JS  07.12-25.01 | Rat. Med. II -JS  07.12-25.01 |  |
|  | **6:00/6:45** | **7:30** | **9:00** | **10:30** | **12:15** | **13:45** | **15:15** | **17:00** | **18:30** | **20:00** |
| PIĄTEK |  | **FIZJOTERAPIA** | **FIZJOTERAPIA** | **FIZJOTERAPIA** |  |  |  | Zapisy MK |  |  |
|  |
|  | **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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |
|  | **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 | Zdrowie Pub II st – zaoczne  15.10; 19.11; 10.12; 21.01 | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |