

Plan zajęć Uniwersytetu Trzeciego Wieku

Semestr zimowy 2024/2025

DZIEŃ TYGODNIA	8				9				1	0			1	1			1	2			1	3			1	4			1	5			1	6					
poniedziałek																														Tre. aerob. i poznawczy Z									
													Podst. Pływania								fitness s.89 W			pilates s.89 W															
																						Tai-Chi s.68 HW			Trening zdr. s. 68 HW														
wtorek			Mobilny senior s. 85 HW										j. niem. 106 P1								joga s.68 HW					Tańce integracyjne Z													
			Nordic walking od 9																		gimn. w wodzie			gimn. w wodzie															
środa													Tan. formy ruchu s.1/17 Z											Wykład 2/8 P4					Samoobrona s. 85 HW										
					Tre. aerob. i poznawczy Z																																		
					ćw. Siłowe s.61/63 W			ćw. Siłowe s.61/63 W			ćw. Siłowe s.61/63 H																												
czwartek								taniec towarzyski s.1/17 Z													Mobilny senior s. 85 HW																		
																								GKK s. 58 HW															
piątek					Tre. aerob. i poznawczy Z																sam.pływanie																		
								zabawy i gry s.68 HW							Zdrowy krąg. s.68 HW							gimn.dla seniora s.89 W			gimn.dla seniora s.89 W														

Plan zajęć Uniwersytetu Trzeciego Wieku

Semestr zimowy 2024/2025

Przedmiot	Objaśnienie sal, uwagi
Zabawy i gry towarzyskie	s.68 , Hala Wielofunkcyjna, prowadząca dr Małgorzata Krzak
Gimnastyka dla seniora	s.89, ul. Witelona 25a, prowadząca dr hab. Małgorzata Sobera, prof. AWF Wrocław
Zdrowy kręgosłup	s.68, Hala Wielofunkcyjna, prowadząca dr Zofia Niekurzak
Pilates, Fitness	s.89, ul. Witelona 25a, prowadząca dr Patrycja Proskura, prof. AWF
Język niemiecki	s.106, budynek P1, prowadząca mgr Astrid Mogielnicka
Wykład	s. 2/8, budynek P4, różni prowadzący
Taneczne formy ruchu	s. 1/17, ul. Rzeźbiarska 4, Zameczek, prowadząca mgr Magdalena Chanas
Mobilny senior	s. 85, Hala Wielofunkcyjna, prowadzący dr Rafał Kubacki
Tai Chi	s. 68, Hala Wielofunkcyjna, stadion, prowadzący dr Rafał Bugaj
Gry i zabawy z różnych kregów kulturowych	s. 58, Hala Wielofunkcyjna, stadion, prowadzący mgr Magdalena Jadwiszczak
Nordic walking	Park Szczytnicki, prowadzący dr Weronika Machowska
Ćwiczenia siłowe	s.61/63 - siłownia, ul. Witelona 25a, prowadzący mgr Jarosław Domański
Tańce integracyjne	Zameczek, prowadzący dr Anna malska-Śmiałowska
Samodoskonalenie pływania	kryta pływalnia, Stadion Olimpijski,
Gimn. w wodzie,	kryta pływalnia, Stadion Olimpijski prowadzący dr Daria Rudnik,
Podstawy pływania	kryta pływalnia, Stadion Olimpijski prowadzący dr Andrzej Klarowicz
Taniec towarzyski	s.1/17 Zameczek, ul. Rzeźbiarska 4, prowadzący mgr Daniel Mrozek
Joga	s. 68, Hala Wielofunkcyjna, stadion, prowadząca dr Agnieszka Zygmunt
Trening zdrowotny	s. 68, Hala Wielofunkcyjna, prowadząca: dr Małgorzata Kałwa
Samoobrona	s. 85, Hala Wielofunkcyjna, prowadzący: dr hab. Wiesław Błach

Plan zajęć Uniwersytetu Trzeciego Wieku

Semestr zimowy 2024/2025

[illegible]

Legenda - skróty

W - budynek Witelona 25a

HW - Hala Wielofunkcyjna - Stadion Olimpijski

Z - Zameczek - ul. Rzeźbiarska 4

P1, P2 - budynki w kompleksie Staionu Olimpijskiego

Aktualizacja: 10.10.2024