

Plan zajęć Uniwersytetu Trzeciego Wieku
Semestr letni 2024/2025

DZIEŃ TYGODNIA	8			9			1	0		1	1		1	2		1	3		1	4		1	5		1	6	
poniedziałek			Podst. Pływania			CORE s.87 HW						Tenis stołowy HT															
													fitness s.88 W			pilates s.88 W											
												j. niem. S.140 P1				Eduballe s. 58 HW											
												Tance integracyjne s.89 W				Tai-Chi s.89 W											
wtorek													gimn. w wodzie			gimn. w wodzie					Tan. formy ruchu s.1/17 Z						
				Nestor S. 89 W						joga s.85 HW		joga s.85 HW															
														DAF s.89 W			Zdrowe stopy s.89 W										
												Nordic walking															
środa																j. angielski s.4 B											
										Mobilny senior s. 85 HW			Zdrowy kręg. s.68 HW			Zdrowy kręg. s.68 HW			pilates zaaw. s.68 HW								
czwartek										taniec towarzyski s.1/17 Z																	
										Badmin. s.87 HW				squash HT													
										GKK s. 1/7 P5 HW				Mobilny senior s. 85 HW													
										ćw. Siłowe s.61/63 W		ćw. Siłowe s.61/63 W		ćw. Siłowe s.61/63 W													
piątek												sam.pływanie															
																					gimn.dla seniora s.89 W			gimn.dla seniora s.89 W			

Plan zajęć Uniwersytetu Trzeciego Wieku Semestr letni 2024/2025

lp	Przedmiot	Objaśnienie sal, uwagi
1	Zabawy i gry	s.68 , Hala Wielofunkcyjna, prowadząca dr Małgorzata Krzak
2	Gimnastyka dla seniora	s.89, ul. Witelona 25a, prowadząca dr hab. Małgorzata Sobera, prof. AWF Wrocław
3	Zdrowy kręgosłup	s.68, Hala Wielofunkcyjna, prowadząca dr Zofia Niekurzak
4	Pilates dla zaawansowanych	s.68, Hala Wielofunkcyjna, prowadząca dr hab.. Alicja Rutkowska-Kucharska
5	Pilates, Fitness	s.88, ul. Witelona 25a, prowadząca dr Patrycja Proskura,
6	Język niemiecki	s.140, budynek P1, prowadząca mgr Astrid Mogielnicka
7	Wykład	s. 103, budynek P1, różni prowadzący
8	Taneczne formy ruchu	s. 1/17, ul. Rzeźbiarska 4, Zameczek, prowadząca mgr Magdalena Chanas
9	Mobilny senior	s. 85, Hala Wielofunkcyjna, prowadzący dr Rafał Kubacki
10	Tai Chi	s. 89, u. Witelona 25, prowadzący dr Rafał Bugaj
11	Edukale - gry z piłkami edukacyjnymi	s.58, Hala Wielofunkcyjna, prowadząca: dr Sara Wawrzyniak
12	Gry i zabawy z różnych kręgów kulturowych	s.1/7 ,budynek P5, prowadzący dr Sara Wawrzyniak, mgr Magdalena Jadwiszczak
13	Nordic walking	Park Szczytnicki, prowadzący dr Weronika Machowska
14	Ćwiczenia siłowe	s.61/63 - siłownia, ul. Witelona 25a, prowadzący mgr Jarosław Domański
15	Tańce integracyjne	s.89, ul. Witelona 25a, prowadzący dr Anna Małska-Śmiałowska
16	Samodoskonalenie pływania	kryta pływalnia, Stadion Olimpijski,
17	Gimn. w wodzie,	kryta pływalnia, Stadion Olimpijski prowadzący dr Marcin Jaszczał,
18	Podstawy pływania	kryta pływalnia, Stadion Olimpijski prowadzący dr Andrzej Klarowicz
19	Taniec towarzyski	s.1/17 Zameczek, ul. Rzeźbiarska 4, prowadzący mgr Daniel Mrozek
20	Joga	s. 85, Hala Wielofunkcyjna, stadion, prowadząca dr Agnieszka Zygmunt
21	CORE - Mocne ciało- stabilny tułów	s.87, Hala Wielofunkcyjna, prowadząca: dr Natalia Danek
22	Badminton	s.87, Hala Wielofunkcyjna, prowadząca - dr Małorzata Janiaczyk
23	Squash	Hala Tenisowa, prowadząca - dr Małorzata Janiaczyk
24	tenis stołowy	Hala Tenisowa, prowadzący dr hab. Ziemowit Bańkosz, prof.. AWF
25	język angielski	s.4, ul. Banacha 11, prowadząca mgr Magdalena Kordas
26	Spacer z historyjką	różna lokalizacja, wyjście sprzed Hali Wielofunkcyjnej, prowadząca: dr Małgorzata Krzak
26	Zdrowe stopy-sprawne ręce	s. 89, ul. Witelona 25a, prowadzący: dr Regina Kumala