

Plan zajęć Uniwersytetu Trzeciego Wieku
Semestr zimowy 2025/2026
Rozpoczęcie zajęć dydaktycznych 13 października 2025

DZIEŃ TYGODNIA	8				9					1	0			1	1			1	2			1	3			1	4			1	5			1	6			
poniedziałek	Podst. Pływania									DAF s. 89								zabawy i gry s.89																				
													Tan. formy ruchu s.1/17 Z																									
wtorek								Joga s.1/22 P4										Gimn. w wodzie							Wykład s.103 P1													
																		Nordic walking																				
środa	Tai-Chi s.58 HSW																							CORE s. 68 HW				CORE s. 68 HW										
												Gimn. w wodzie												TUN s.1/17 Zameczek				Trening zdrowotny HW s.85										
	Ćw. Siłowe s.61/63 H				Ćw. Siłowe s.61/63 W				Ćw. Siłowe s.61/63 W																													
									J.angielski P-2 sala 057																													
czwartek													Badminton s. 1/7, P5											CURUF s. 1/7, P5														
																			Squash grupa początkująca				Squash grupa zaawansowan															
piątek										Tańce integracyjne s.89										Zdrowy krąg. I s.58 HW				Zdrowy krąg. II s.58 HW														
																								Samo-doskonalenie pływania														
																			Joga s.1/22 P4							Gimn.dla seniora s.89 W				Gimn.dla seniora s.89 W								
DZIEŃ TYGODNIA	8				9					1	0			1	1			1	2			1	3			1	4			1	5			1	6			

Joga Agnieszka
Z. bez 4 i 25.11

Gimn. w wodzie
Marcin Jaszczak

Gimn. w wodzie
Daria Rudnik

Zdrowy krąg. II
godz 13:20

Joga
Katarzyna B

Przedmiot	Objaśnienie sal, uwagi
Zabawy i gry towarzyskie	s.89 , ul. Witelona 25, prowadząca dr Małgorzata Krzak
Gimnastyka dla seniora	s.89, ul. Witelona 25a, prowadząca dr hab. Małgorzata Sobera, prof. AWF Wrocław
Zdrowy kręgosłup	s.58, Hala Sportów Walki, prowadząca dr Zofia Niekurzak
DAF - dynamiczne formy ruchu	s.89, ul. Witelona 25a, prowadząca dr Natalia Danek
Wykład	s. 2/8, budynek P4, różni prowadzący
Taneczne formy ruchu	s. 1/17, ul. Rzeźbiarska 4, Zameczek, prowadząca mgr Magdalena Chanas
CORE - stabilne mięśnie, stabilne ciało	s. 68, Hala Wielofunkcyjna, prowadząca dr Natalia Danek
Tai Chi	s. 58, Hala Sportów Walki, stadion, prowadzący dr Rafał Bugaj
CURUF - Ciało w ruchu, umysł w formie	s. 1/7, budynek P5, stadion, prowadzący dr Magdalena Jadwiszczak
Nordic walking	Park Szczytnicki, prowadzący dr Weronika Machowska
Ćwiczenia siłowe	s.61/63 - siłownia, ul. Witelona 25a, prowadzący mgr Jarosław Domański
Badminton	s.1/7, budynek P5, stadion, prowadzący mgr Małgorzata Janiacyk
Samosdoskonalenie pływania	Kryta pływalnia, Stadion Olimpijski
Gimn. w wodzie,	Kryta pływalnia, Stadion Olimpijski prowadzący: wtorek: dr Marcin Jaszczak, środa: dr Daria Rudnik
Podstawy pływania	Kryta pływalnia, Stadion Olimpijski prowadzący dr Andrzej Klarowicz
TUN - taniec użytkowy i nowoczesny	s.1/17 Zameczek, ul. Rzeźbiarska 4, prowadząca mgr Magdalena Chanas
Joga	s. 1/22, budynek P4, stadion, prowadząca: wtorek - dr Agnieszka Zygmunt, piątek - dr Katarzyna Bulińska
Tańce integracyjne	s. 89, ul. Witelona 25a, prowadząca: dr Anna Małska Śmiałowska
Język angielski	s. 057 budynek P-2, prowadząca mgr Iryna Basenko
Trening zdrowotny	s. 85, Hala Wielofunkcyjna , Stadion Olimpijski, prowadząca dr Małgorzata Kałwa
Squash	Hala tenisowa, Stadio Olimpijski, prowadząca mgr Małgorzata Janiacyk