

**Plan zajęć Uniwersytetu Trzeciego Wieku  
Semestr letni 2025/2026**

DZIEŃ TYGODNIA	8	9	10	11	12	13	14	15	16
poniedziałek		Podst. Pływania		Mobilny senior s.85 HW	Mobilny senior s.85 HW				
					DAF s.89			Wykład s.2/8 P4	
				j. ang. S.260 P2					
wtorek		gimn. w wodzie D			gimn. w wodzie M	joga A. s.1/22	joga A. s.1/22		
					j. ang. S.141 P2	NDS s.85	GKK s. 58 HW		
						Pilates. s.88	Pilates DZ. s.88		
środa		Tai-chi s.85 HW		Badminton s.1/7 P5	Zdrowy kręgosłup s.85 HW	Zdrowy kręgosłup s.85 HW			
						Tan. formy ruchu s.1/17 Z	Automasaż 1/32 P4	Automasaż 1/32 P4	
czwartek		ćw. Siłowe s.65 HW	ćw. Siłowe s.65 HW	ćw. Siłowe s.65 HW		NDS s.85			
						Ruch, rytm i taniec s.1/17 Z	Tan. estrad. s.1/17 Z		
					Joga K, s.1/22				
piątek		Spacer z historyjką		zabawy i gry s.68 HW					
	Sam.pływ. T6		Badminton s.1/7		tańce interg. s.89	gimn.dla seniora s.89	gimn. dla seniora s.89		

j. ang. Gr. początkująca  
NDS Stability poza ofertą  
j. ang. Gr. Średniozaaw.  
GKK od 31.03 od 14.00-1!  
badminton - gr. początkowa

Nordic walking od 23.03 do 21  
Spacer od 10.04

Przedmiot	Objaśnienie sal, uwagi
Zabawy i gry towarzyskie	s.68, Hala Wielofunkcyjna, prowadząca dr Małgorzata Krzak
Gimnastyka dla seniora	s.89, prowadząca dr hab. Małgorzata Sobera, prof. AWF Wrocław
Tańce intergracyjne/Tańce estrad.Nestor	s. 89, ul. Witelona 25a, prowadząca dr Anna Malska-Śmiałowska
Pilates, Pilates dla zaawansowanych	s.88, ul. Witelona 25a, prowadząca prof. Dr hab. Alicja Rutkowska-Kucharska
Język angielski	s.,141, 260, P2, prowadząca Iryna Basenko
Wykład	s. 2/8, P4, różni prowadzący
Taneczne formy ruchu	s.1/17, Zameczek, ul. Rzeźbiarska 4, prowadząca dr Magdalena Chanas
Ruch, rytm, taniec	s.1/17 Zameczek, ul. Rzeźbiarska 4, prowadząca dr Magdalena Chanas
Tai Chi	s. 85, Hala Wielofunkcyjna, prowadzący dr Rafał Bugaj
GKK - gry z różnych kręgów kulturowych	s. 58, Hala Wielofunkcyjna, prowadząca mgr Magdalena Jadwiszczak
Nordic walking	Park Szczytnicki, prowadzący dr Weronika Machowska-Krupa
Ćwiczenia siłowe	s. 65 siłownia, Hala Wielofunkcyjna, prowadzący mgr Jarosław Domański
Zdrowy kręgosłup	s.85, Hala Wielofunkcyjna, prowadząca; dr Zofia Niekurzak
Samodoskonalenie pływania	kryta pływalnia, Stadion Olimpijski,
Gimn. w wodzie, D, M	kryta pływalnia, Stadion Olimpijski prowadzący dr Daria Rudnik, dr Marcin Jaszczak,
Podstawy pływania	kryta pływalnia, Stadion Olimpijski prowadzący dr hab. Marek Rejman, prof. AWF, mgr Marta Koszczyk
Spacer z historyjką	Park Szczytnicki i okolice, prowadzący dr Małgorzata Krzak
Mobilny Senior	s. 85, Hala Wielofunkcyjna, prowadzący dr Rafał Kubacki
Badminton	s. 1/7, P5, prowadząca mgr Małgorzata Janiaczyk
Dynamiczna aktywność fizyczna DAF	s. 89, ul. Witelona 25a, prowadzący dr Natalia Danek
Joga A	s. 1/22, P4, prowadząca dr Agnieszka Zygmunt
Joga K	s.1/22, P4, prowadząca dr Katarzyna Bulińska