

**PLAN ZAJĘĆ SEKCJI KU AZS AJP W ROKU AKADEMICKIM 2022/2023**

Lp.	Nazwa sekcji:	Imię i nazwisko kierownika sekcji	Tygodniowy wymiar zajęć sekcji	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
1.	BRYDŻ SPORTOWY	Grzegorz Pogodziński 501-035-558 Robert Komar 695-440-749	9x45 min	<b>16:30-21:00</b> (Sala 15, Rektorat) Szkolenie + turniej brydżowy		<b>16:45-19:00</b> (Sala 15, Rektorat) Szkolenie			
2.	JOGA	Małgorzata Madej 509-395-662	2x45 min	<b>9:30-10:15</b> (on-line, MS Teams)			<b>19:45-20:30</b> (on-line, MS Teams)		
3.	GIMNASTYKA		5x45 min		<b>9:30-10:15</b> (on-line, MS Teams)	<b>9:30-10:15</b> (on-line, MS Teams) Siłownia domowa	<b>9:30-10:15</b> (on-line, MS Teams) Uda, Pośladki, Brzuch		
					Callanetiks (ćwiczenia rozciągająco-wzmacniające)	Fitball (ćwiczenia fitness z piłką)			
		<b>19:45-20:30</b> (on-line, MS Teams) Siłownia domowa		<b>19:45-20:30</b> (on-line, MS Teams) Uda, Pośladki, Brzuch					
4.	LEKKA ATLETYKA (chód, nordic walking)		1x45 min						<b>9:30-12:30</b> (zajęcia terenowe w terminie: 18.III, 15.IV, 20.V, 17.VI) zbiórka przy pomniku Jana Pawła II za Lidlem przy ul. Górczyńskiej
5.	LEKKA ATLETYKA (biegi, skoki, rzuty, pchnięcia)	Tomasz Saska 662-032-406	4x45 min			<b>15:30-17:00</b> (stadion Lekkoatletyczny przy ul. Z. Krasińskiego – rejestracja telefoniczna)		<b>15:30-17:00</b> (Hala Sportowa – rejestracja telefoniczna)	
6.	TRÓJBÓJ SIŁOWY	Wojciech Stępień 791-333-566	10x45 min	<b>19:30-21:00</b> (Hala Sportowa – Siłownia)	<b>19:30-21:00</b> (Hala Sportowa – Siłownia)		<b>19:30-21:00</b> (Hala Sportowa – Siłownia)	<b>19:30-21:00</b> (Hala Sportowa – Siłownia)	<b>10:00-11:30</b> (Hala Sportowa – Siłownia)
7.	KOLARSTWO		6x45 min		<b>19:30-21:00</b> (Hala Sportowa – rowery stacjonarne)		<b>19:30-21:00</b> (Hala Sportowa – rowery stacjonarne)		<b>10:00-11:30</b> (Hala Sportowa – rowery stacjonarne)
8.	TENIS STOŁOWY		6x45 min		<b>19:30-21:00</b> (Hala Sportowa)		<b>19:30-21:00</b> (Hala Sportowa)		<b>10:00-11:30</b> (Hala Sportowa)
9.	E-SPORT	Krzysztof Kowalczyk esport@ajp.edu.pl	3x45 min			<b>16:00-18:15</b> (Sala 120, Rektorat)			
			4x45 min			<b>19:00-22:00</b> (on-line)			
10.	GOLF	Witold Siwko 601-721-323	2x45 min		<b>16:00-17:30</b> (Pole Golfowe Zawarcie – rejestracja telefoniczna)				