

PLAN ZAJĘĆ SEKCJI KU AZS AJP W ROKU AKADEMICKIM 2023/2024

Lp.	Nazwa sekcji:	Imię i nazwisko kierownika sekcji	semestralny wymiar zajęć sekcji (1 godz. = 45 min)	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
1.	LEKKA ATLETYKA (chód, Nordic Walking)	Małgorzata Madej 509-395-662	15						9:30-12:30 (zajęcia terenowe w terminie: 9.III, 13.VI, 11.V, 8.VI) zbiórka przy pomniku Jana Pawła II za Lidlem przy ul. Górczyńskiej
2.	JOGA		15				19:45-20:30 (on-line, MS Teams)		
3.	GIMNASTYKA	Małgorzata Madej 509-395-662	30	19:45-20:30 (on-line, MS Teams) Siłownia domowa		19:45-20:30 (on-line, MS Teams) Uda, Pośladki, Brzuch			
		dr Joanna Kuriańska-Wołoszyn majswoloszyn@onet.eu	30				15:00-16:30 (Hala Sportowa – Siłownia)		
		dr Malwina Gros mgros@ajp.edu.pl	30		9:30-10:15 (on-line, MS Teams) Pilates – smukła sylwetka			9:30-10:15 (on-line, MS Teams) Aerobik	
4.	SIATKÓWKA	dr Joanna Kuriańska-Wołoszyn majswoloszyn@onet.eu	30				11:30-13:00 (Hala Sportowa)		
5.	KOLARSTWO	dr Malwina Gros mgros@ajp.edu.pl	30				12:00-13:30 (Hala Sportowa – rowery stacjonarne)		
6.	TENIS STOŁOWY	dr Arkadiusz Wołoszyn awoloszyn@ajp.edu.pl	60	16:30-18:00 (Hala Sportowa)			15:00-16:30 (Hala Sportowa)		
7.	TRÓJBÓJ SIŁOWY	Wojciech Stępień 791-333-566	150	19:15-20:45 (Hala Sportowa – Siłownia)	19:15-20:45 (Hala Sportowa – Siłownia)		19:15-20:45 (Hala Sportowa – Siłownia)	19:15-20:45 (Hala Sportowa – Siłownia)	10:00-11:30 (Hala Sportowa – Siłownia)
8.	E-SPORT	Krzysztof Kowalczyk esport@ajp.edu.pl	120				15:30-18:30 (Sala 215, Rektorat)		
							18:30-21:30 (Sala 215, Rektorat)		
9.	GOLF	Witold Siwko 601-721-323	30			14:30-16:00 (Pole Golfowe Zawarcie – rejestracja telefoniczna)			
10.	LEKKA ATLETYKA (biegi, skoki, rzuty, pchnięcia)	Tomasz Saska 662-032-406 tomek.saska@op.pl	60			15:30-17:00 (stadion Lekkoatletyczny przy ul. Z. Krasińskiego – rejestracja telefoniczna)		15:30-17:00 (Hala Sportowa – rejestracja telefoniczna)	