Politechnika Warszawska

PLAN ZAJĘĆ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W ROKU AKADEMICKIM 2023/24 SEMESTR LETNI

	RVIERA			DS."AKADEMIK"			PŁYWANIE		PIŁKA NOŻNA	NORDIC WALKING	OUTDOOR SOB/NIEDZ	INNE OBIEKTY
	DUŻA 25	MAŁA 30	MINI 20	DUŻA 25	JUDO 25	SIŁOWNIA 25	INFLANCKA 30	PAŁAC MŁODZIEŻY 30	"WARSZAWIANKA"25			
PONIEDZIAŁEK								8.00Pracownicy/R.Sałajczyk				
8.00-9.30	SIAT/W.MARTŃSKI	FULL BODY/B.DABROWSKA				KULT/A.DURJASZ		PŁ/R.SAŁAJCZYK od 8.45	P.N/D.WOJCIECHOWSKI		TURYSTYKA/ K.DZIOBAN	TENIS/KS 'SPÓJNIA'
9.30-11.00	SIAT/W.MARTŃSKI	FULL BODY/J.MUNIOWSKA				KULT /W.NIEDOMAGAŁA	PŁ/A.SIKORSKA	PŁ/R.SAŁAJCZYK	P.N/D.WOJCIECHOWSKI	N.W/B.DABROWSKA		PN/8.00/P.JAWORSKI
11.00-12.30	SIAT/B.DĄBROWSKA	Z.KRĘGOSŁUP/I.SIKORA	KICK-BOX/J.URBAŃCZYK			KULT /W.NIEDOMAGAŁA	PŁ/A.SIKORSKA	PŁ/R.SAŁAJCZYK	P.N/D.WOJCIECHOWSKI	N.W/J.MUMIOWSKA	MTB/A.KOPYT	PN/9.30/P.JAWORSKI
12.30-14.00	SIAT/B.DĄBROWSKA	JOGA / I.SIKORA	BOKS/ J. URBAŃCZYK		JUDO I SAMOOBRONA/W.NIEDOMAGAŁA	KULT/M.RYBICKA	PŁ/E.MARKIEWICZ	PŁ/R.SAŁAJCZYK	P.N/J.CHARUK		MTB/W.NIEDOMAGAŁA	PN/11.00/P.JAWORSKI
14.00-15.30	SIAT/P.KOZŁOWSKI	Z.KRĘGOSŁUP/A.KOPYT	BOKS / K. KAPROŃ			KULT/M.RYBICKA	PŁ/E.MARKIEWICZ	PŁ/R.SAŁAJCZYK do 14.45	P.N/J.CHARUK			PT/11.00/P.JAWORSKI
15.30-17.00	SIAT/P.KOZŁOWSKI	Z.KRĘGOSŁUP/A.KOPYT	KICK-BOX/ K.KAPROŃ								ŻEGLARSTWO /K.DZIOBAN	PT/12.30/P.JAWORSKI
17.00-18.30		17.00-17.45 TKKF	KICK-BOX/ AZS								ŻEGLARSTWO /K.DZIOBAN	PT/14.00/P.JAWORSKI
18.30-20.00	SIAT/M/AZS/19.00-20.30	ZPIT PW/18.00-22.00			JUDO/AZS/W.TWORZYDŁO/19.00-20.30							
20.00-21.30	KOSZ/K/AZS/20.30-22.00				JUDO PODSTAWY/W.TWORZYDŁO/20.30-22.00							SZKOŁA TAŃCA "RIVIERA"
WTOREK												PN/12.30/
8.00-9.30	SIAT/W.MARTŃSKI	PILATES / A.ZDUN										ŚR/12.30/
9.30-11.00	SIAT/W.MARTŃSKI	AEROBIK / J.MUNIOWSKA	UTW									
11.00-12.30	KOSZ/P.CEGŁOWSKI	TBC / J.MUNIOWSKA	UTW									
12.30-14.00	KOSZ/P.CEGŁOWSKI	JOGA / I.SIKORA										
14.00-15.30	SIAT/ M.CHYDZIŃSKI	Z.KRĘGOSŁUP/I.SIKORA		SIAT/P.KOZŁOWSKI								WSPINACZKA
15.30-17.00	SIAT/ M.CHYDZIŃSKI			SIAT/P.KOZŁOWSKI								PN/9.30/J.PATRZYKONT
17.00-18.30	SIAT/K/AZS/17.00-18.30	AEROBIK /AZS/ do 19.15				TRÓJBUJ SIŁOWY/AZS/						PN/11.00/J.PATRZYKONT
18.30-20.00	SIAT/M/AZS/18.30-20.30				JUDO/AZS/W.TWORZYDŁO/19.00-20.30	17.00-19.15						PN/21.00/J.PATRZYKONT
20.00-21.30	KOSZ/M/AZS/20.30-22.00	ZPIT PW 20.00-22.00			JUDO PODSTAWY/W.TWORZYDŁO/20.30-22.00			PŁYWANIE/AZS/				ŚR/12.30/J.PATRZYKONT
ŚRODA												ŚR/14.00/J.PATRZYKONT
8.00-9.30	SIAT/B.DĄBROWSKA	Z.KRĘGOSŁUP / I.SIKORA						PŁ/R.SAŁAJCZYK				ŚR/21.00/J.PATRZYKONT
9.30-11.00	SIAT/B.DĄBROWSKA	JOGA / I.SIKORA					PŁ/A.SIKORSKA	PŁ/R.SAŁAJCZYK				
11.00-12.30	KOSZ/P.CEGŁOWSKI	TBC / J.MUNIOWSKA	KICK-BOX/J.URBAŃCZYK				PŁ/A.SIKORSKA	PŁ/R.SAŁAJCZYK				
12.30-14.00	KOSZ/P.CEGŁOWSKI	TBC / J.MUNIOWSKA	BOKS/ J. URBAŃCZYK		JUDO I SAMOOBRONA/S.MICHAŁOWSKI			PŁ/E.MARKIEWICZ	P.N/D.WOJCIECHOWSKI	N.W/A.ZDUN		WT/19.00-21.15/AZS
14.00-15.30	KOSZ/J.URBAŃCZYK	AEROBIK / A.ZDUN	BOKS / K. KAPROŃ		JUDO I SAMOOBRONA/S.MICHAŁOWSKI	KULT/M.RYBICKA		PŁ/E.MARKIEWICZ do 14.45	P.N/D.WOJCIECHOWSKI			CZ/19.00-21.15/AZS
15.30-17.00	KOSZ/J.URBAŃCZYK	AEROBIK / A.ZDUN	KICK-BOX/ K.KAPROŃ		JUDO I SAMOOBRONA/S.MICHAŁOWSKI	KULT/M.RYBICKA			P.N/D.WOJCIECHOWSKI			
17.00-18.30	KOSZ/K/AZS/17.30-19.00	17.00-17.45 TKKF	KICK-BOX/ AZS									
18.30-20.00	KOSZ/M/AZS/19.00-21.00	ZPIT PW/18.00-22.00		NARCIARSTWO/AZS/	JUDO/S.MICHAŁOWSKI							
20.00-21.30	UNIHOKEJ/AZS/21.30-23.00											
CZWARTEK												
8.00-9.30	KOSZ/M.KRET	PILATES / A.ZDUN				KULT/A.DURJASZ						
9.30-11.00	KOSZ/M.KRET	AEROBIK / A.ZDUN				KULT/A.DURJASZ		PŁ/E.MARKIEWICZ od 10.15				
11.00-12.30	SIAT/W.MARTŃSKI	Z.KRĘGOSŁUP/A.KOPYT	TAI-CHI/M.KRET					PŁ/E.MARKIEWICZ		N.W/A.ZDUN		
12.30-14.00	SIAT/W.MARTŃSKI	Z.KRĘGOSŁUP/A.KOPYT					PŁ/J.MUNIOWSKA	PŁ/E.MARKIEWICZ				SZACHY/RIWIERA
14.00-15.30	SIAT/M.CHYDZIŃSKI	AEROBIK/M.RYBICKA	KICK-BOX/ K.KAPROŃ									wt/16.30/
15.30-17.00	SIAT/M.CHYDZIŃSKI	AEROBIK/M.RYBICKA	KICK-BOX/ K.KAPROŃ	SIAT/B.DĄBROWSKA								ŚR/16.30/
17.00-18.30	SIAT/M/AZS/17.00-18.30	AEROBIK/AZS/ do 19.15		SIAT.SPEC/B.DĄBROWSKA		TRÓJBUJ SIŁOWY/AZS/						
18.30-20.00	SIAT/K/AZS/18.30-20.30				JUDO/AZS/W.NIEDOMAGAŁA/19.00-20.30	17.00-19.15						PIŁKA RĘCZNA AZS
20.00-21.30		ZPIT PW/ 20.00-22.00			JUDO PODSTAWY/W.NIEDOMAGAŁA/20.30-22.00			PŁYWANIE/AZS/				WARSZAWIANKA
PIĄTEK												WT/20.00
8.00-9.30	KOSZ/M.KRET	TANIEC.R'A'R/J.URBAŃCZYK			JUDO I SAMOOBRONA/W.TWORZYDŁO							CZ/20.30
9.30-11.00	KOSZ/M.KRET	TANIEC.R'A'R/J.URBAŃCZYK	UTW		JUDO I SAMOOBRONA/S.MICHAŁOWSKI		PŁ/K. DZIOBAN			N.W/J.MUMIOWSKA		
11.00-12.30	KOSZ/P.CEGŁOWSKI	TAI-CHI/M.KRET			JUDO I SAMOOBRONA/S.MICHAŁOWSKI		PŁ/K. DZIOBAN		P.N/J.CHARUK	N.W/J.MUMIOWSKA		
12.30-14.00	KOSZ/P.CEGŁOWSKI				JUDO I SAMOOBRONA/S.MICHAŁOWSKI		PŁ/K. DZIOBAN		P.N/J.CHARUK			
14.00-15.30	SIAT/P.KOZŁOWSKI			GT/D,Wojciechowski	JUDO I SAMOOBRONA/S.MICHAŁOWSKI		PŁ/K. DZIOBAN					
15.30-17.00	SIAT/P.KOZŁOWSKI			GT/D,Wojciechowski								
17.00-18.30												
18.30-20.00		ZPIT PW/18.00-22.00										
20.00-21.30												