

ZAJĘCIA DLA PRACOWNIKÓW

semestr zimowy 2022/2023

HALA SPORTOWA CSiR ul. Banacha 2a					
poniedziałek	16.30-18.00	ZDROWY KRĘGOSŁUP	BRAK MIEJSC	Ł. Kleczaj	sektor A
	16.30-18.00	BADMINTON*	BRAK MIEJSC	A. Bieleniewicz	sektor B i C
	18.00-19.30	BADMINTON* gr. zaawansowana	BRAK MIEJSC	A. Bieleniewicz	sektor C
	18.30-20.00	WSPINACZKA	BRAK MIEJSC	M. Czajkowska	ścianka
środa	16.30-18.00	SIATKÓWKA	WOLNE MIEJSCA	K. Cywińska	sektor A
	17.00-18.30	WSPINACZKA	BRAK MIEJSC	J. Waclawczyk	ścianka
	18.30-20.00	WSPINACZKA NOWA GRUPA!	WOLNE MIEJSCA	J. Waclawczyk	ścianka
czwartek	16.30-18.00	ZDROWY KRĘGOSŁUP	BRAK MIEJSC	Ł. Kleczaj	sektor A
	16.30-18.00	BADMINTON*	BRAK MIEJSC	A. Bieleniewicz	sektor B i C
	18.00-19.30	BADMINTON* gr. zaawansowana	BRAK MIEJSC	A. Bieleniewicz	sektor C

BUW -1 ul. Dobra 56/66					
poniedziałek	16.30-18.00	GIMNASTYKA	BRAK MIEJSC	M. Tomczak	s. 2
	16.30-18.00	ZDROWY KRĘGOSŁUP	BRAK MIEJSC	M. Kieller	s. 8
	16.30-18.00	ERGO FITNESS	BRAK MIEJSC	J. Kocerka	s. 6
	18.00-19.30	PILATES z el. JOGI	BRAK MIEJSC	W. Grzesiak	s. 3
	18.00-19.30	SIŁOWNIA	WOLNE MIEJSCA	M. Kieller	s. 1
wtorek	16.00-18.00	SIŁOWNIA OPEN	BRAK MIEJSC	R. Bliszczyk	s. 1
	16.30-18.00	GIMNASTYKA	BRAK MIEJSC	M. Tomczak	s. 2
	17.00-18.30	on-line ZDROWY K.	BRAK MIEJSC	W. Grzesiak	ONLINE
	18.00-19.30	ZDROWY KRĘGOSŁUP (GIMNASTYKA)	BRAK MIEJSC	J. Buchajska	s. 3
środa	16.30-18.00	TENIS STOŁOWY*	BRAK MIEJSC	K. Ślifirczyk	s. 5
	16.30-18.00	FITBALL	BRAK MIEJSC	M. Kieller	s. 3
	18.00-19.30	TRENING POWIĘZIOWY (SIŁOWNIA)	BRAK MIEJSC	M. Kieller	s. 1
	18.00-19.30	BODY SHAPE	WOLNE MIEJSCA	E. Piekarska	s. 2
czwartek	16.00-18.00	SIŁOWNIA OPEN	BRAK MIEJSC	J. Karpińska	s. 1
	16.30-18.00	ZDROWY KRĘGOSŁUP	BRAK MIEJSC	J. Buchajska	s. 3
	18.00-19.30	PILATES z el. JOGI NOWA GRUPA!	BRAK MIEJSC	W. Grzesiak	s. 4
piątek	18.00-19.30	TANIEC TOWARZYSKI	BRAK MIEJSC	W. Świętek	s. 7

PŁYWALNIA CSiR ul. Banacha 2a					
środa	17.00-18.00	AQUA FITNESS*	BRAK MIEJSC	J. Buchajska	duży basen
	18.00-19.00	AQUA FITNESS*	BRAK MIEJSC	J. Buchajska	
sobota	09.00-10.00	AQUA BODY SHAPE	BRAK MIEJSC	J. Buchajska	mały basen
	10.00-11.00	AQUA BODY SHAPE	BRAK MIEJSC	J. Buchajska	
	11.00-12.00	AQUA BODY SHAPE low-intensity workout	BRAK MIEJSC	J. Buchajska	

* na zajęcia **BADMINTONA** i **TENISA STOŁOWEGO** prosimy zabrać własną raketkę.* na zajęcia **BADMINTONA** o godz. 16.30 zapraszamy osoby początkujące i średniozaawansowane* zajęcia **AQUA FITNESS** odbywają się na dużym basenie, wymagana jest podstawowa umiejętność pływania