

# GRAFIK ZAJĘĆ SPORTOWYCH DLA PRACOWNIKÓW

ZDP 2022L

semestr letni 2022/2023

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

BUW -1 ul. Dobra 56/66				
poniedziałek	16.30-18.00	GIMNASTYKA	M. Tomczak	s. 2
	16.30-18.00	ZDROWY KRĘGOSŁUP	M. Kieller	s. 8
	16.30-18.00	ERGO FITNESS	J. Kocerka	s. 6
	18.00-19.30	PILATES z el. JOGI	W. Grzesiak	s. 3
	18.00-19.30	SIŁOWNIA	M. Kieller	s. 1
wtorek	16.00-18.00	SIŁOWNIA OPEN	R. Bliszczyk	s. 1
	16.30-18.00	GIMNASTYKA	M. Tomczak	s. 2
	18.00-19.30	on-line ZDROWY KRĘGOSŁUP	W. Grzesiak	ONLINE
	18.00-19.30	ZDROWY KRĘGOSŁUP	J. Buchajska	s. 3
środa	16.30-18.00	TENIS STOŁOWY*	K. Ślifirczyk	s. 5
	16.30-18.00	FITBALL	M. Kieller	s. 3
	18.00-19.30	TRENING POWIĘZIOWY	M. Kieller	s. 1
	16.30-18.00	BODY SHAPE	E. Piekarska	s. 2
czwartek	16.00-18.00	SIŁOWNIA OPEN	J. Karpińska	s. 1
	18.00-19.30	PILATES z el. JOGI	W. Grzesiak	s. 8
	16.30-18.00	ZDROWY KRĘGOSŁUP	J. Buchajska	s. 3
piątek	17.00-18.30	TRENING FUNKCJONALNY	E. Piekarska	s. 4
	18.00-19.30	TANIEC TOWARZYSKI	W. Świątek	s. 7
sobota	9.00-13.00	SIŁOWNIA W SOBOTĘ	E. Piekarska	s. 1

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