

BUW -1**PONIEDZIAŁEK**

semestr letni 2023/24

| GODZINA | siłownia s.1 | fitness s. 2 | fitness s.3 | crossfit s.4 | szermiercza s.5 | ergometrowa s.6 | taneczna s.7 | sportowa s.8 | ON-LINE |
|-------------|---------------------------|--------------------------------------|--|--------------------------|---|--|--------------------------------|-----------------------|---------|
| 8.00-9.30 | Morończyk 1 | Powsińska joga 1 | Koćmierowska TBC 1 | | Mandes szermierka 1 | Piekarek zdr.kręg. 1 | Kozioł body shape 1 | Jankowska Mobility 1 | |
| 9.30-11.00 | Morończyk 2 | Powsińska joga 2 | Koćmierowska body shape 2 | Piekarska FACT 1 | Mandes szermierka 2 | Piekarek zdr.kręg. 2 | Kozioł latino body shape 1 | Jankowska Jogalates 1 | |
| 11.00-12.30 | Morończyk 3 | Powsińska joga 3 | Koćmierowska body shape 1 ANG | | Piekarska body shape 3 | Karpińska zdr. kręg. 3 | Kozioł joga z relaksacją 1 | Jankowska Jogalates 2 | |
| 12.30-14.00 | Karpińska 4 | Miękus pilates 1 | Koćmierowska stretching 1 | | | | Piekarska TBC 2 | | |
| 14.00-15.30 | Karpińska 5 | Kieller fit ball 1 | Miękus pilates 2 | Rączka cross 1 | Ślifirczyk tenis stoł. 1 | | Piekarska stretching 2 | Dymus Joga 1 | |
| 15.30-17.00 | Kieller 6 | Tomczak aerobik 1 | Grzesiak bodyflow 1 | Rączka cross 2 | Ślifirczyk tenis stoł. 2 | | Michalczyk latino body shape 2 | Dymus Joga 2 | |
| 17.00-18.30 | Sambierski 7 | Tomczak pracownicy gimnastyka | Kieller pracownicy zdr kręgosłup | Michalczyk FACTS 2 | Ślifirczyk tenis stoł. pracownicy średniozaaw. | Kocerka pracownicy ergo fitness | Grzesiak bodyflow 2 | Jankowska Mobility 2 | |
| 18.30-20.00 | Kieller pracownicy | Tomczak zdr. kręg 4 | Grzesiak pracownicy joga z el. pilatesu | Kocerka ergometry sekcja | Ślifirczyk tenis stoł. sekcja | Sambierski rowing cross 1 | Michalczyk latino body shape 3 | Jankowska Jogalates 3 | |
| 20.00-21.30 | AZS Sekcja Narciarska | Sambierski TBC 3 | | | | Kocerka ergometry 1 | | Jankowska Jogalates 4 | |

BUW -1**WTOREK****semestr letni 2023/24**

| GODZINA | siłownia s.1 | fitness s. 2 | fitness s.3 | crossfit s.4 | szermiercza s.5 | ergometrowa s.6 | taneczna s.7 | sportowa s.8 | ON-LINE |
|-------------|--|--------------------------------------|--|----------------------|----------------------|---------------------|--------------------------------------|------------------------------------|---|
| 8.00-9.30 | Polak 8 | Powsińska body shape 4 | Piętka TBC 4 | Bieleniewicz FACTS 3 | Mandes szermierka 3 | | Koziół joga z relaksacją 2 | Hakuba HIIT 1 | |
| 9.30-11.00 | Polak 9 | Powsińska joga 4 | Koćmierowska body shape 5 | Bieleniewicz FACTS 4 | Hakuba tenis stoł. 3 | | Piętka latino body shape 4 | Naruszewicz Joga klasycz 1 | |
| 11.00-12.30 | Karpińska 10 | Powsińska joga 5 | Koćmierowska TBC 5 | Bieleniewicz FACTS 5 | Hakuba tenis stoł. 4 | Piętka stretching 3 | Polak korektywa 1 | Naruszewicz Joga klasycz 2 | |
| 12.30-14.00 | Karpińska 11 | Korczykowska aerobic 2 | Koćmierowska pilates 1 ANG | Polkowski FACTS 6 | Bieleniewicz BON | Kocerka ergofit 1 | Michalczyk latino body shape 5 | Naruszewicz Joga klasycz 3 | |
| 14.00-15.30 | Kieller 12 | Karpińska zdr. kręg. 5 | Buchajska korektywa 2 | Polkowski FACTS 7 | Korczykowska TBC 6 | Kocerka ergometry 2 | Michalczyk latino body shape 6 | Pochała Zumba 1 | |
| 15.30-17.00 | PRZERWA | Kieller fit ball 2 | Buchajska korektywa 3 | | Grygiel pilates 3 | | Michalczyk latino body shape 7 | Pochała Zumba 2 | |
| | 16.30-18.30 Bliszczyk siłown. open pracownicy | | | | | | | | |
| 17.00-18.30 | | Tomczak gimnastyka pracownicy | Buchajska gimnastyka - zdr. kręg pracownicy | Rączka cross 3 | Grygiel pilates 4 | | Świątek taniec towarzyski 1 | Kieller mobility pracownicy | 18.00 - 19.30 Grzesiak zdr. kręg. pracownicy |
| 18.30-20.00 | Rączka 13 | Tomczak sekcja gimnastyka | Buchajska korektywa 4 | Bliszczyk cross 4 | Grygiel pilates 5 | | Świątek taniec towarzyski 2 | Bielawska TT początkująca | |
| 20.00-21.30 | Rączka sekcja LA | Tomczak sekcja gimnastyka | | Bliszczyk cross 5 | | | Świątek taniec towarz. kontynuacja 3 | Bielawska TT kontynuacja | |

BUW -1**ŚRODA****semestr letni 2023/24**

| GODZINA | siłownia s.1 | fitness s. 2 | fitness s.3 | crossfit s.4 | szermiercza s.5 | ergometrowa s.6 | taneczna s.7 | sportowa s.8 | ON-LINE |
|-------------|-------------------------------|--|--|-------------------------|---|------------------------------|---|---|---------|
| 8.00-9.30 | Polak 14 | Mikielewicz TBC 7 | Piekarek stretching 4 | Bieleniewicz FACTS 8 | | | | Jankowska Mobility 3 | |
| 9.30-11.00 | Polak 15 | Mikielewicz TBC 8 | Piekarek korektywa 5 | Bieleniewicz FACTS 9 | Morończyk zdr.kręg. 6 | | Miękus joga 6 | Dymus Joga 3 | |
| 11.00-12.30 | Morończyk 16 | Mikielewicz TBC 9 | Polak korektywa 6 | | Piekarek zdr. kręg. 7 | Piętka stretching 5 | Miękus pilates 6 | Dymus Joga 4 | |
| 12.30-14.00 | Morończyk 17 | Piętka latino body shape 8 | Paciukanis body shape 6 | Polak BON | | Kocerka ergofit 2 | Miękus pilates 7 | Dymus Joga 5 | |
| 14.00-15.30 | Kieller 18 | Piętka TBC 10 | Piekarska body shape 7 | Miękus FACTS 10 | Paciukanis zdr.kręg. 8 | Kocerka ergometry 3 | Michalczyk latino body shape 9 | Naruszewicz Joga klasycz.4 | |
| 15.30-17.00 | Piekarska 19 | Kieller stretching 6 | Paciukanis zdr.kręg. 9 | | Ślifirczyk tenis stoł. 5 | | Michalczyk latino body shape 10 | Naruszewicz Joga klasycz.5 | |
| 17.00-18.30 | Bliszczyc 20 | Kieller pracownicy fit ball | Piekarska pracownicy body shape | | Ślifirczyk tenis stoł. pracownicy początk. | Sambierski rowing cross 2 | Świątek taniec towarz. 4 | Naruszewicz Joga klasycz. 6 | |
| 18.30-20.00 | Kieller pracownicy | Piekarska TRX 1 | Sambierski TBC 11 | Bliszczyc cross 6 | Ślifirczyk tenis stoł. kontynuacja | | Świątek taniec towarz. 5 | Bielawska Lady Latino Solo 1 | |
| 20.00-21.30 | Sambierski 21 | | | Bliszczyc cross 7 | Ślifirczyk tenis stoł. sekcja | | Świątek taniec towarz. zaawans. 6 | Bielawska taniec towarz. początkujący | |

BUW -1**CZWARTEK**

semestr letni 2023/24

| GODZINA | siłownia s.1 | fitness s. 2/20 osb | fitness s.3/20 osb | crossfit s.4 | szermiercza s.5/ 20 osb | ergometrowa s.6 | taneczna s.7 | sportowa s.8 | ON-LINE |
|-------------|------------------------------|---|--------------------------------------|-----------------------|-----------------------------|--------------------------|---------------------------------|------------------------------|---------|
| 8.00-9.30 | Polak 22 | Powsińska joga 7 | Piętka latino body shape 11 | | Mandes szermierka 4 | Kieller zdr. kręg. 10 | Kozioł body shape 8 | Naruszewicz Joga klasyczna 7 | |
| 9.30-11.00 | Polak 23 | Powsińska joga 8 | Koćmierowska TBC 12 | Piętka cross 8 | Mandes szermierka 5 | Kieller zdr. kręg. 11 | Kozioł latino body shape 12 | Naruszewicz Joga klasyczna 8 | |
| 11.00-12.30 | Karpińska 24 | Kieller fitball 3 | Koćmierowska body shape 2 ANG | Polak korektywa 7 | Powsińska joga 9 | | Kozioł stretching 7 | Korczykowska body shape 9 | |
| 12.30-14.00 | Karpińska 25 | | Koćmierowska body shape 10 | Kieller BON | | | Korczykowska zdr.kręg. 12 | Jankowska Jogalates 5 | |
| 14.00-15.30 | Karpińska 26 | Piekarska TBC 13 | Buchajska korektywa 8 | Grzesiak BON | Koćmierowska stretching 8 | | Korczykowska body shape 11 | Pochała Zumba 3 | |
| 15.30-17.00 | PRZERWA | Grzesiak bodyflow 3 | Buchajska korektywa 9 | | Grygiel pilates 8 | | Piekarska body shape 12 | Jankowska Mobility 4 | |
| | Karpińska 16.00-18.00 | | | | | | | | |
| 17.00-18.30 | siłown. open pracownicy | Grzesiak circle body shape 1 | Buchajska pracownicy zdrowy kręgosł. | Witkiewicz cross 9 | Grygiel pilates 9 | Piekarska zdr. kręg.13 | Michalczyk pracownicy LBS | Dymus Joga 6 | |
| 18.30-20.00 | Piekarska 27 | Grzesiak pracownicy joga z el. pilatesu | Grygiel pilates 10 | Witkiewicz cross 10 | Naruszewicz joga UW otwarty | Kocerka ergometry 4 | Michalczyk latino body shape 13 | Dymus Joga 7 | |
| 20.00-21.30 | Witkiewicz 28 | | | AZS Sekcja Narciarska | Naruszewicz joga UW otwarty | Kocerka ergometry sekcja | Michalczyk latino body shape 14 | Dymus Joga 8 | |

BUW -1**PIĄTEK****semestr letni 2023/24**

| GODZINA | siłownia s.1 | fitness s. 2 | fitness s.3 | crossfit s.4 | szermiercza s.5 | ergometrowa s.6 | taneczna s.7 | sportowa s.8 | ON-LINE |
|-------------|---------------|--------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|---------------------|--|---------------------|---|
| 8.00-9.30 | Witkiewicz 29 | Tomczak circle body shape 2 | Koziół joga z relaksacją 3 | | Mandes szermierka 6 | | Piekarek zdr.kręg. 14 | | |
| 9.30-11.00 | Witkiewicz 30 | Tomczak aerobik 3 | Korczykowska zdr.kręg 15 | Piętka cross11 | Piekarek stretching 9 | | Michalczyk latino body shape 15 | | |
| 11.00-12.30 | Piętka 31 | Tomczak zdr. kręg. 16 | Korczykowska aerobik 4 | Witkiewicz FACTS 11 | Piekarska BON | | Michalczyk stretching ANG | Przytuła pilates 11 | |
| 12.30-14.00 | Witkiewicz 32 | Przytuła pilates 12 | Buchajska korektywa 10 | Piekarska BON | Korczykowska body shape 13 | | Michalczyk latino body shape 16 | | |
| 14.00-15.30 | Sambierski 33 | Piekarska TRX 2 | Buchajska korektywa 11 | | | | | | |
| 15.30-17.00 | Sambierski 34 | Piekarska TRX 3 | Buchajska korektywa 12 | | | Kocerka ergofit 3 | | | |
| 17.00-18.30 | Sambierski 35 | Piekarska Pracownicy zdr kręg | Tomczak body shape pracownicy | | Buchajska korektywa 13 | Kocerka ergo sekcja | Świątek pracownicy taniec towarz. | | 18.00-19.30 Grzesiak zdrowy kręgosłup pracownicy |
| 18.30-20.00 | | | Tomczak sekcja gimnastyka | sekcja LA Rączka zamiast sobót zimą | | | Świątek taniec towarzyski 7 | | |
| 20.00-21.30 | | | Tomczak sekcja gimnastyka | | | | Świątek taniec towa. kontynuacja 8 | | |

