Lato_2021

Pomieszczenie Rozkład - ACS-SILOWNIA (Tyg 1-18)

	07:00 08:00	08:00 09:00	09:00 10:00	10:00 11:00	11:00 12:00	12:00 13:00	13:00 14:00	14:00 15:00	15:00 16:00	16:00 17:00	17:00 18:00	18:00 19:00	19:00 20:00	20:00 21:00	21:00 22:00
poniedziałek									15:15-16:45, Tyg 4-5, 7-9 Specjalizacja w sporcie - trener personalny; mgr Szlubowska Marlena; ACS-AEROBIC; ACS-SILOWNIA; 11-WF-M-02-C1 *ZP1 Zajęcia praktyczne*		17:00-18:30, Tyg 1-5, 7-9, 11-17 Fitness (Ćw); mgr Szlubowska Marlena; ACS-SILOWNIA; SWFiS				
wtorek		08:00-09:30, Tyg 1-5, 7-16 PSW - piłka siatkowa; mgr Grzybowski Jarosław; ACS-SILOWNIA; SWFiS		09:45-11:15, Tyg 1-5, 7-16 Ćwiczenia siłowe (Ćw); mgr Grzybowski Jarosław; ACS-SILOWNIA; SWFiS		11:30-13:00, Tyg 1-5, 7-16 Ćwiczenia siłowe (Ćw); mgr Grzybowski Jarosław; ACS-SILOWNIA; SWFiS		14:00-15:30, Tyg 4-5, 7-9, 11 Specjalizacja w sporcie - trener personalny; mgr Szymanek-Pilarczyk Marta; ACS-SILOWNIA; 11-WF-M-02-C1 *ZP1 Zajęcia praktyczne W tyg. 11 zajęcia trwają 45min*			17:00-18:30, Tyg 1-5, 7-16 trening funkcjonalny (Ćw); mgr Szlubowska Marlena; ACS-SILOWNIA; SWFiS				
Środa		08:00-09:30, Tyg 1-15 Fitness (Ćw); mgr Szlubowska Marlena; ACS-SILOWNIA; SWFiS		09:45-11:15, Tyg 1-15 trening funkcjonalny (Ćw); mgr Szlubowska Marlena; ACS-SILOWNIA; SWFiS					15:15-16:45, Tyg 3-7 Ruchowe formy rekreacji do wyboru - sporty siłowe; mgr Bobra Jacek; A-65 - Ciężka siłownia; ACS-SILOWNIA; 11-WF-L-04-C1 *W tyg. 7 zajęcia trwają 45 min ZP1* 15:15-16:45, Tyg 10-14 Ruchowe formy rekreacji do wyboru - sporty siłowe; prof. dr hab. Pilis Wiesław; A-65 - Ciężka siłownia; ACS-SILOWNIA; 11-wf-l-06-c2 *W tyg. 14 zajęcia trwają 45 min ZP2*						
czwartek		08:00-09:30, Tyg 1-13, 15-16 PSW - piłka siatkowa; mgr Grzybowski Jarosław; ACS-SILOWNIA; SWFiS		09:45-11:15, Tyg 1-13, 15-16 Ćwiczenia siłowe (Ćw); mgr Grzybowski Jarosław; ACS-SILOWNIA; SWFiS		11:30-13:00, Tyg 1-13, 15-16 Ćwiczenia siłowe (Ćw); mgr Grzybowski Jarosław; ACS-SILOWNIA; SWFiS									
piątek		08:00-09:30, Tyg 1-4, 6-13, 15-16 Ćwiczenia siłowe (Ćw); mgr Grzybowski Jarosław; ACS-SILOWNIA; SWFiS		09:45-11:15, Tyg 1-4, 6-13, 15-16 Ćwiczenia siłowe (Ćw); mgr Grzybowski Jarosław; ACS-SILOWNIA; SWFiS		11:30-13:00, Tyg 1-4, 6-13, 15-16 Ćwiczenia siłowe (Ćw); mgr Grzybowski Jarosław; ACS-SILOWNIA; SWFiS		13:30-15:00, Tyg 1-4, 6-13, 15-16 trening funkcjonalny (Ćw); mgr Rak Dorota; ACS-SILOWNIA; SWFiS		15:15-16:45, Tyg 1-4, 6-13, 15-16 trening funkcjonalny (Ćw); mgr Rak Dorota; ACS-SILOWNIA; SWFiS		17:00-18:30, Tyg 1-2, 4, 6-8, 10-11, 13 Ćwiczenia siłowe (Ćw); mgr Grzybowski Jarosław; ACS-SILOWNIA; SWFiS		18:30-20:00, Tyg 2, 4, 6-8, 10-11, 13, 15 Ćwiczenia siłowe (Ćw); mgr Grzybowski Jarosław; ACS-SILOWNIA; SWFiS			
Sobota															

Lato_2021

Pomieszczenie Rozkład - ACS-SILOWNIA (Tyg 1-18)

	07:00 08:00	08:00 09:00	09:00 10:00	10:00 11:00	11:00 12:00	12:00 13:00	13:00 14:00	14:00 15:00	15:00 16:00	16:00 17:00	17:00 18:00	18:00 19:00	19:00 20:00	20:00 21:00	21:00 22:00
N															