

TYGODNIOWY PLAN ZAJĘĆ w roku akademickim 2022/2023

Sekcje rehabilitacyjno - rekreacyjne

Dzień tygodnia	Godzina	Sekcja	Grupa	Miejsce zajęć	Prowadzący
Poniedziałek	8.00 – 9.00	Rehabilitacja	I	salka PCPR	Monika Timm
	9.00 – 10.00		II	salka PCPR	
	8.00 – 8.50	Zdrowy kręgosłup	I	salka WOK	Dagmara Paszun
	8.55 – 9.45		II	salka WOK	
	9.50 – 10.40		III	salka WOK	
	17.00 – 18.00	Pilates	I	salka, SP Nekla	Wanda Balcerzak
Wtorek	9.00 – 10.30	Nordic – walking		Nowy Folwark	Maria Kretkowska
	11.00 – 12.00	Joga	I	salka WOK	Agnieszka Kwitowska
	12.00 – 13.00	Joga	II	salka WOK	
	16.00 – 17.00	Rehabilitacja	III	salka PCPR	Monika Timm
	17.00 – 18.00		IV	salka PCPR	
Środa	8.00 – 9.00	Rehabilitacja	V	salka PCPR	Monika Timm
	9.00 – 10.00		VI	salka PCPR	
	10.30 – 11.30	Pilates	I	salka WOK	Anna Pietrowicz
	11.30 – 12.30		II	salka WOK	

Czwartek	8.00 – 9.00	Zajęcia korekcyjne	I	salka PCPR	Izabela Rojek
	9.00 – 10.00		II		
	12.30 – 13.30	Pilates	III	salka LO	Jadwiga Jędrzejewska
Piątek	8.00 – 9.00	Rehabilitacja	VII	salka PCPR	Monika Timm
	8.15 – 10.30	Fitness w wodzie		Basen w Słupcy	Joanna Ratajczyk
	9.00 – 10.00	Rehabilitacja	VIII	salka PCPR	Monika Timm
	11.00 – 13.00	Tai - chi	I	salka WOK co drugi tydzień	Jacek Krajewski

Opracowanie i koordynacja – Maria Łapawiec