

TYGODNIOWY PLAN ZAJĘĆ w roku akademickim 2025/2026

Sekcje rehabilitacyjno - rekreacyjne

Dzień tygodnia	Godzina	Sekcja	Grupa	Miejsce zajęć	Prowadzący
Poniedziałek	8.00 – 9.00	Rehabilitacja	I grupa	Salka PCPR	Monika Timm
	9.00 – 10.00		II grupa		
	9.00 – 10.00	Rytmiczno taneczna	I grupa	Salka WOK	Anna Pietrowicz
	10.00 – 11.00		II grupa		
	11.00 – 12.00	Zdrowy kręgosłup	I grupa	Salka WOK	Jadwiga Jędrzejewska
	12.00 – 13.00		II grupa		
	13.00 – 14.00		III grupa		
	17.00 – 18.00	Pilates	Filia Nekla	SP w Nekli	Wanda Balcerzak
Wtorek	8.30 – 9.30	Rehabilitacja	I grupa	Salka PCPR	Marta Polus
	9.30 – 10.30		II grupa		
	9.00 – 10.30	Nordic walking	Nowy Folwark		Maria Kretkowska
	16.00 – 17.00	Zajęcia korekcyjne	I grupa	Salka PCPR	Izabela Rojek
	17.00 – 18.00		II grupa		

Środa	8.00 – 9.00	Rehabilitacja	III grupa	Salka PCPR	Monika Timm
	9.00 – 10.00		IV grupa		
	10.10 – 11.10	Pilates	I grupa	Salka WOK	Anna Pietrowicz
	11.10. – 12.10		II grupa		
Czwartek	8.00 – 9.00	Rehabilitacja	V grupa	salka PCPR	Monika Timm
	9.00 – 10.00		VI grupa		
	13.10 – 13.40	Fitness w wodzie	I grupa	Basen Września	Beata Hoffmann-Trocha
	13.45 – 14.15		II grupa		
	17.00	Nordic Walking	Filia Nekla	Filia Nekla	
Piątek	8.00 – 9.00	Rehabulitacja	VII grupa	Salka PCPR	Monika Timm
	9.00 – 10.00		VIII grupa		
	9.30 – 10.30	Joga	I grupa	Salka WOK	Agnieszka Kwitowska
	11.00 – 12.00	Tai - chi	I grupa	Salka WOK	Jacek Krajewski

Opracowanie i koordynacja – Maria Łapawiec