

PLAN ZAJĘĆ PODSTAWOWYCH
Semestr zima/ Rok akademicki 2022/2023

OBIEKT hala ul. Przesmyckiego 10

GODZ	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
7.30 - 9.00		Badminton K + M mgr R. Tomczak	Piłka nożna M mgr W. Korzeniecki	Badminton K + M mgr R. Tomczak	
9.00 - 10.30		Badminton K + M mgr R. Tomczak	Piłka nożna M mgr W. Korzeniecki	Badminton K + M mgr R. Tomczak	
10.30 - 12.00		Badminton K + M mgr R. Tomczak	Piłka ręczna K mgr W. Korzeniecki		
12.00 - 13.30			Piłka siatkowa K + M dr W. Reczko	Piłka nożna K mgr W. Korzeniecki	
13.30 - 15.00	Piłka siatkowa K + M dr W. Reczko	Unihokej K + M mgr T. Herman	Piłka koszykowa K mgr M. Zaremba	Piłka ręczna M mgr W. Korzeniecki	Piłka koszykowa K mgr M. Zaremba
15.00 - 16.30	Piłka siatkowa K + M dr W. Reczko	Korfball K + M mgr T. Herman	Piłka koszykowa M mgr M. Zaremba	Badminton K + M mgr M. Janiaczyk	Piłka koszykowa M mgr M. Zaremba
16.30 - 18.00	Piłka nożna M mgr A. Mulka	Sekcja badmintona K + M mgr M. Janiaczyk	Piłka nożna M mgr P. Woźniak	Sekcja badmintona K + M mgr M. Janiaczyk	
18.00 - 19.30	Piłka nożna M mgr P. Woźniak	Sekcja unihokej K + M mgr T. Herman	Piłka nożna M mgr P. Woźniak	Piłka koszykowa M mgr M. Zaremba	
19.30 - 21.00	Sekcja piłki nożnej M mgr P. Woźniak	Sekcja piłki koszykowej K mgr M. Zaremba	Piłka nożna K Sekcja piłki nożnej K mgr P. Woźniak	Sekcja piłki koszykowej K mgr M. Zaremba	
21.00 - 22.30	Sekcja piłki ręcznej M mgr W. Korzeniecki	Sekcja piłki koszykowej M mgr M. Zaremba	Sekcja piłki nożnej M mgr P. Woźniak	Sekcja piłki koszykowej M mgr M. Zaremba	

PLAN ZAJĘĆ PODSTAWOWYCH
Semestr zima / Rok akademicki 2022/2023

OBIEKT **aula (mała hala) ul. Przesmyckiego 10**

GODZ	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
8.00 - 9.30			Body styling K + M mgr M. Jędrych		
9.30 - 11.00			Stretching body K + M mgr M. Jędrych	Body styling K + M mgr A Ciszek	
11.00 - 12.30		Pilates K + M mgr A. Stankiewicz	Callanetics K + M mgr M. Jędrych	Body styling K + M mgr A Ciszek	
12.30 - 14.00			Zdrowe plecy K + M dr A. Sieroń		
14.00 - 15.30			Piłka siatkowa K + M dr A. Sieroń		
15.30 - 17.00	Body styling K + M mgr M. Jędrych	Piłka siatkowa M dr A. Sieroń	Piłka siatkowa K + M dr A. Sieroń		
17.00 - 18.30	Tenis stołowy K + M dr M. Derlich-Skrzypczak	Piłka siatkowa K dr A. Sieroń			
18.30 - 20.00	Tenis stołowy K + M dr M. Derlich-Skrzypczak	Sekcja piłki siatkowej K dr A. Sieroń	Tenis stołowy K + M dr M. Derlich-Skrzypczak	Sekcja piłki siatkowej K dr A. Sieroń	
20.00 - 21.30	Sekcja tenisa stołowego K + M dr M. Derlich-Skrzypczak	Sekcja piłki siatkowej M dr A. Sieroń	Sekcja tenisa stołowego K + M dr M. Derlich-Skrzypczak	Sekcja piłki siatkowej M mgr A. Sieroń	

PLAN ZAJĘĆ PODSTAWOWYCH
Semestr zima / Rok akademicki 2022/2023

OBIEKT **Sala ul. Kuźnicza 49-50**

GODZ	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
8.00 - 9.30	Pilates K mgr A. Stankiewicz	Step K mgr J. Teperowska	Body styling K mgr A. Ciszek	Pilates K mgr J. Teperowska	Body styling K mgr A. Ciszek
9.30 - 11.00	Body styling K mgr A. Stankiewicz	Body styling K mgr J. Teperowska	Body styling K mgr A. Ciszek	Circuit training K mgr J. Teperowska	Body styling K mgr A. Ciszek
11.00 - 12.30	Circuit training K mgr A. Stankiewicz	Circuit training K mgr J. Teperowska	Body styling K mgr A. Ciszek	Circuit training K mgr J. Teperowska	Body styling K mgr A. Ciszek
12.30 - 14.00	Body styling K mgr J. Teperowska	Zdrowe plecy K dr M. Derlich- Skrzypczak	Body styling K mgr A. Stankiewicz	Pilates K mgr A. Stankiewicz	Body styling K mgr J. Teperowska
14.00 - 15.30	Circuit training K mgr J. Teperowska	Zdrowe plecy K dr M. Derlich- Skrzypczak	Body styling K mgr A. Stankiewicz	Body styling K mgr A. Stankiewicz	Circuit training K mgr J. Teperowska
15.30 - 17.00	Body styling K mgr A. Ciszek	Aerobik K mgr M. Jędrych	Circuit training K mgr A. Korybut-Barska	Circuit training K mgr A. Stankiewicz	Circuit training K mgr J. Teperowska
17.00 - 18.30	Body styling K mgr A. Ciszek	Step K mgr M. Jędrych	Circuit training K mgr A. Korybut-Barska	Aerobik K mgr M. Jędrych	
18.30 - 20.00		Circuit training K mgr M. Jędrych	Circuit training K mgr A. Korybut-Barska	Stretching body K mgr M. Jędrych	

PLAN ZAJĘĆ PODSTAWOWYCH
Semestr zima / Rok akademicki 2022/2023

OBIEKT **Siłownia ul. Przesmyckiego 10**

GODZ	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
8.00 - 9.30					
9.30 - 11.00		Ćw. siłowe K mgr A. Stankiewicz			
11.00 - 12.30					Ćw. siłowe K mgr A. Korybut – Barska
12.30 - 14.00					Ćw. siłowe K mgr A. Korybut – Barska
14.00 - 15.30					
15.00 - 16.30					
16.30 - 18.00			Ćw. siłowe M mgr T. Herman		
18.00 - 19.30	Ćw. siłowe M mgr A. Mulka	Ćw. siłowe M mgr M. Zaremba	Sekcja lekkiej atletyki T. Herman		
19.30 - 21.00	Ćw. siłowe M mgr W. Korzeniecki				
21.00 - 22.30					

PLAN ZAJĘĆ PODSTAWOWYCH
Semestr zima / Rok akademicki 2022/2023

OBIEKT **Sala sportów walki ul. Przybyszewskiego 63**

GODZ	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
8.00 - 9.30				Samoobrona K mgr J. Wilczyński	
9.30 - 11.00	Aikido K + M mgr R. Bohdanowicz	Karate K + M mgr W. Ciura		Samoobrona M mgr J. Wilczyński	Aikido K + M mgr R. Bohdanowicz
11.00 - 12.30		Karate K + M mgr W. Ciura	Karate K + M mgr W. Ciura		Aikido K + M mgr R. Bohdanowicz
12.30 - 14.00		Karate K + M mgr W. Ciura	Samoobrona K + M mgr W. Ciura		
14.00 - 15.30					
15.30 - 17.00					
17.00 - 18.30	Stretching body K + M mgr M. Jędrych				

PLAN ZAJĘĆ PODSTAWOWYCH
poza obiektami sportowymi Uniwersytetu Wrocławskiego
Semestr zima / Rok akademicki 2022/2023

PLYWALNIA Wrocławskie Centrum SPA basen nr 1 ul. Teatralna 10/12, Wrocław

Pływanie		
Poniedziałek	17.45 – 19.15 (gr. zaawansowana)	mgr R. Tomczak
Środa	17.45 – 19.15 (gr. zaawansowana)	mgr R. Tomczak
Wtorek	7.45 – 9.15 8.45 – 10.15	mgr A. Ciszek / mgr A. Mulka mgr A. Ciszek / mgr A. Mulka
Opłata za semestr na indywidualne uniwersyteckie konto studenta wygenerowane w USOS.		Kwota: 210 zł/sem.

PLYWALNIA AZS ul. Mianowskiego 2b, Wrocław

Pływanie		
Wtorek	16.45 – 18.15 17.45 – 19.15	mgr A. Mulka mgr A. Mulka
Czwartek	17.45 – 19.15 18.45 – 20.15 19.45 – 21.15	mgr T. Herman / mgr A. Mulka mgr T. Herman / mgr A. Mulka mgr T. Herman / mgr A. Mulka
Opłata za semestr na indywidualne uniwersyteckie konto studenta wygenerowane w USOS.		Kwota: 200 zł/sem.

WSPINACZKA mgr J. Wilczyński		
PONIEDZIAŁEK	8.00 – 9.30 9.30 – 11.00 11.00 – 12.30	Ściana wspinaczkowa FPINKA, ul. Długosza 57, Wrocław
ŚRODA	8.00 – 9.30 9.30 – 11.00 11.00 – 12.30	
Opłata za semestr na indywidualne uniwersyteckie konto studenta wygenerowane w USOS.		Kwota: 210 zł/sem.

PLAN ZAJĘĆ PODSTAWOWYCH
poza obiektami sportowymi Uniwersytetu Wrocławskiego
Semestr zima / Rok akademicki 2022/2023

ATLETYKA TERENOWA ul. Przesmyckiego 10, Wrocław		
PONIEDZIAŁEK	15.00 – 16.30	mgr A. Mulka
ŚRODA	15.00 – 16.30	mgr T. Herman
PIĄTEK	9.00 – 10.30	mgr A. Korybut – Barska

NORDIC WALKING ul. Przesmyckiego 10, Wrocław		
PIĄTEK	14.00 – 15.30	mgr A. Korybut – Barska

PLAN ZAJĘĆ TEORETYCZNYCH
Semestr zima / Rok akademicki 2022/2023

SZACHY mgr M. Wolska		
WTOREK	19.15 - 20.45	Sala nr 36, ul. Przybyszewskiego 63, Wrocław
CZWARTEK	19.15 – 20.45	

PLAN ZAJĘĆ PODSTAWOWYCH
poza obiektami sportowymi Uniwersytetu Wrocławskiego
Semestr zima / Rok akademicki 2022/2023

JEŹDZIECTWO mgr A. Korybut – Barska		
WTOREK	9.00 – 10.30 10.30 – 12.00 (grupa jeżdżąca)	Stadnina Koni ul. Parkowa 20, Krzyżanowice
Opłata za semestr w stadninie		Kwota: 650 zł

TENIS mgr J. Wilczyński		
WTOREK	9.30 – 11.00 11.00 – 12.30	HALA TENISOWA AWF Stadion Olimpijski ul. Paderewskiego 35, Wrocław
Opłata za semestr na indywidualne uniwersyteckie konto studenta wygenerowane w USOS.		Kwota: 210zł/sem.

TENIS dr W. Reczko		
ŚRODA	8.30 – 10.00 10.00 – 11.30	HALA TENISOWA AZS, ul. Mianowskiego 2b, Wrocław
CZWARTEK	13.00 – 14.30 14.30 – 16.00	HALA TENISOWA AWF, Stadion Olimpijski ul. Paderewskiego 35, Wrocław
Opłata za semestr na indywidualne uniwersyteckie konto studenta wygenerowane w USOS.		Kwota: 210 zł/sem.

SQUASH mgr M. Janiaczyk		
PONIEDZIAŁEK	8.00 – 9.30 9.30 – 11.00	Centrum Sportowe Hasta La Vista ul. Góralska 5, Wrocław
Opłata za semestr na indywidualne uniwersyteckie konto studenta wygenerowane w USOS.		Kwota: 200 zł/sem.

PLAN ZAJĘĆ WEEKENDOWYCH
poza obiektami sportowymi Uniwersytetu Wrocławskiego
Semestr zimowy / Rok akademicki 2022/2023

TURYSTYKA PIESZA mgr R. Tomczak	
Zebranie organizacyjne: 5.11.2022r ul. Przesmyckiego 10, pok. 16 godz. 10.00	Terminy: 5.11.2022r (teoria + turystyka piesza we Wrocławiu) 19.11.2022r 20.11.2022r 3.12.2022r 4.12.2022r
TURYSTYKA PIESZA mgr A. Korybut - Barska	
Zebranie organizacyjne: 21.10.2022r ul. Przesmyckiego 10, pok. 16 godz. 15.30	Termin: 23.10.2022r (turystyka piesza we Wrocławiu) 29.10.2022r 30.10.2022r 5.11.2022r 6.11.2022r
NARCIARSTWO BIEGOWE mgr R. Tomczak	
Zebranie organizacyjne: 6.11.2022r ul. Przesmyckiego 10, pok.16, godz. 10.00	Termin: 6.11.2022r (teoria + turystyka piesza we Wrocławiu) 14.01.2023r 15.01.2023r 20.01.2023r 21.01.2023r