



TRENUJ Z NAMI

Aktywna Politechnika 2.0

(zima 2018/2019- zajęcia bezpłatne)

Harmonogram zajęć dodatkowych organizowanych przez
 Studium Wychowania Fizycznego i Sportu.

Lp.	Dyscyplina	Terminy zajęć	Miejsce zajęć	Dzień oraz godziny w których będą odbywały się zajęcia	Osoba prowadząca zajęcia/ kontakt mailowy
1.	Fitness (co dwa tygodnie)	11.10, 25.10, 08.11, 22.11, 06.12, 20.12. 2018 03.01, 17.01. 2019	Mała salka Studium WFiS przy ulicy Dąbrowskiego 71	Czwartek 18:00- 19:00	mgr Agnieszka Krzyszowska- Zalejska
2.	Nordic Walking (co dwa tygodnie)	10.10, 24.10, 07.11, 21.11, 05.12, 19.12. 2018 16.01. 2019	Spotkanie przy sali Studium WFiS al. Armii Krajowej 23/25	Środa 17:30- 18:30	mgr Jolanta Różycka jrozycka@adm.pcz.czest.pl
3.	Koszykówka (co dwa tygodnie)	11.10, 25.10, 08.11, 22.11, 06.12, 20.12. 2018 03.01, 17.01. 2019	Sala Studium WFiS przy al. Armii Krajowej 23/25	Czwartek 17:00- 18:30	mgr Maciej Żyła/ mzyła@pcz.pl
4.	Piłka nożna halowa (co dwa tygodnie)	09.10, 23.10, 06.11, 20.11, 04.12, 18.12. 2018 08.01, 22.01. 2019	Sala Studium WFiS przy al. Armii Krajowej 23/25	Wtorek 18:30- 20:00	dr Waldemar Różycki/ wrozycki@adm.pcz.czest.pl
5.	Siatkówka	01,08,15,22,29.10.	Sala Studium	Poniedział	mgr Dariusz

	(co tydzień)	05,12,19,26.11. 03,10,17.12. 2018 07,14,21.01. 2019	WFiS przy al. Armii Krajowej 23/25	Łek 18:30- 20:00	Parkitny/ dparkitny@adm.pcz.pl
6.	Tenis stołowy (co dwa tygodnie)	05.10, 19.10, 09.11, 23.11, 07.12, 21.12 2018 04.01, 18.01. 2019	Sala Studium WFiS przy al. Armii Krajowej 23/25	Piątek 17:00- 18:30	mgr Jolanta Różycka/ jrozycka@adm.pcz.czest.pl , dr Waldemar Różycki/ wrozycki@adm.pcz.czest.pl
7.	Tenis ziemny (dla dzieci do 14lat- co tydzień)	02,09,16,23,30.10. 06,13,20,27.11. 04,11,18.12. 2018 08,15,22.01. 2019	Sala Studium WFiS przy al. Armii Krajowej 23/25	Wtorek 16:30- 18:00	dr hab. inż. Michał Szota Prof. PCz./ mszota@wip.pcz.pl mgr Dariusz Parkitny/ dparkitny@adm.pcz.pl
8.	Trening biegowy (co dwa tygodnie)	03.10, 17.10, 31.10, 14.11, 28.11, 12.12. 2018 09.01, 23.01. 2019	Spotkanie przy sali Studium WFiS al. Armii Krajowej 23/25	Środa 18:00- 19:00	mgr Dariusz Parkitny/ dparkitny@adm.pcz.pl
9.	Trening funkcjonalny (co dwa tygodnie)	04.10, 18.10, 15.11, 29.11, 13.12. 2018 10.01, 24.01. 2019	Mała salka Studium WFiS przy ulicy Dąbrowskiego 71	Czwartek 18:00- 19:00	mgr Maciej Żyła/ mzyła@pcz.pl

***15.09.2018 Dzień otwarty ze sportem dla pracowników i ich rodzin w Studium Wychowania Fizycznego i Sportu Politechniki Częstochowskiej.**

Zapisy w Studium WFiS, w godzinach 9:00-14:00 w dniach 03.09.2018r- 25.09.2018r. Lub poprzez przesłanie skanu wypełnionego formularza zgłoszeniowego zamieszczonego w załączniku na adres mailowy swf@adm.pcz.czest.pl.