

TRENUJ Z NAMI- Aktywna Politechnika- 4 edycja

Kalendarz zajęć 2019-2020 semestr zimowy.

Październik 2019

	Dzień miesiąca- dyscyplina				
Poniedziałek		7. 1. Fitness 2. Piłka siatkowa.	14. 1. Zdrowy kręgosłup. 2. Piłka siatkowa.	21. 1. Fitness 2. Piłka siatkowa.	28 1. Zdrowy kręgosłup. 2. Piłka siatkowa.
Wtorek	1. 1. Tenis ziemny pracownicy 2. Tenis ziemny dzieci 3. Trening siłowy	8. 1. Tenis ziemny pracownicy 2. Tenis ziemny dzieci 3. Trening siłowy	15. 1. Tenis ziemny pracownicy 2. Tenis ziemny dzieci 3. Trening siłowy	22. 1. Tenis ziemny pracownicy 2. Tenis ziemny dzieci 3. Trening siłowy	29. 1. Tenis ziemny pracownicy 2. Tenis ziemny dzieci 3. Trening siłowy
Środa	2. 1. Trening funkcjonalny 2. Dart/ tenis stołowy	9. 1. Trening zdrowotny 2. Piłka nożna halowa	16. 1. Trening funkcjonalny 2. Dart/ tenis stołowy	23. 1. Trening zdrowotny 2. Piłka nożna halowa	30. 1. Trening funkcjonalny 2. Dart/ tenis stołowy
Czwartek	3	10	17	24	31
Piątek	4	11	18	25	
Sobota	5	12	19	26	
Niedziela	6	13	20	27	

Legenda

Poniedziałek	Fitness- 15:30-16:30, mała sala Studium ul. Dąbrowskiego 71 Piłka siatkowa- 19:00-20:30, sala Studium al. A.K. 23/25
Poniedziałek	Zdrowy Kręgosłup- 15:30-16:30, mała sala Studium ul. Dąbrowskiego71 Piłka siatkowa- 19:00-20:30, sala Studium al. A.K. 23/25
Wtorek	Tenis ziemny- (pracownicy) 15:15-16:30, sala Studium al. A. K. 23/25 Tenis ziemny- (dzieci) 16:30-18:30, sala Studium al. A. K. 23/25 Trening siłowy- 18:45- 19:45, Planet Fitness ul. Sikorskiego
Środa	Trening funkcjonalny- 15:30-16:30, mała sala Studium ul. Dąbrowskiego71 Dart (boczny sektor sali)/ tenis stołowy (płyta główna sali)- 17:30-19:00, sala Studium al. A. K. 23/25
Środa	Trening zdrowotny- 15:30-16:30, mała sala Studium ul. Dąbrowskiego71 Piłka nożna halowa- 17:30-19:00- sala Studium al. A. K. 23/25

TRENUJ Z NAMI- Aktywna Politechnika- 4 edycja

Kalendarz zajęć 2019-2020 semestr zimowy.

Listopad 2019

		Dzień miesiąca- dyscyplina			
Poniedziałek		4. 1. Fitness, 2. Piłka siatkowa	11.	18. 1. Fitness, 2. Piłka Siatkowa	25. 1. Zdrowy kręgosłup, 2. Piłka Siatkowa
Wtorek		5. 1. Tenis ziemny pracownicy 2. Tenis ziemny dzieci 3. Trening siłowy	12. 1. Tenis ziemny pracownicy 2. Tenis ziemny dzieci 3. Trening siłowy	19. 1. Tenis ziemny pracownicy 2. Tenis ziemny dzieci 3. Trening siłowy	26. 1. Tenis ziemny pracownicy 2. Tenis ziemny dzieci 3. Trening siłowy
Środa		6. 1. Trening zdrowotny 2. Piłka nożna halowa	13. 1. Trening funkcjonalny 2. Dart/ tenis stołowy	20. 1. Trening zdrowotny 2. Piłka nożna halowa	27. 1. Trening funkcjonalny 2. Dart/ tenis stołowy
Czwartek		7	14	21	28
Piątek	1	8	15	22	29
Sobota	2	9	16	23	30
Niedziela	3	10	17	24	

Legenda

Poniedziałek	Fitness- 15:30-16:30, mała sala Studium ul. Dąbrowskiego 71 Piłka siatkowa- 19:00-20:30, sala Studium al. A.K. 23/25
Poniedziałek	Zdrowy Kręgosłup- 15:30-16:30, mała sala Studium ul. Dąbrowskiego71 Piłka siatkowa- 19:00-20:30, sala Studium al. A.K. 23/25
Wtorek	Tenis ziemny- (pracownicy) 15:15-16:30, sala Studium al. A. K. 23/25 Tenis ziemny- (dzieci) 16:30-18:30, sala Studium al. A. K. 23/25 Trening siłowy- 18:45- 19:45, Planet Fitness ul. Sikorskiego
Środa	Trening funkcjonalny- 15:30-16:30, mała sala Studium ul. Dąbrowskiego71 Dart (boczny sektor sali)/ tenis stołowy (płyta główna sali)- 17:30-19:00, sala Studium al. A. K. 23/25
Środa	Trening funkcjonalny- 15:30-16:30, mała sala Studium ul. Dąbrowskiego71 Piłka nożna halowa- 17:30-19:00- sala Studium al. A. K. 23/25

TRENUJ Z NAMI- Aktywna Politechnika- 4 edycja

Kalendarz zajęć 2019-2020 semestr zimowy.

Grudzień 2019

		Dzień miesiąca- dyscyplina				
Poniedziałek		2. 1. Fitness, 2. Piłka siatkowa	9. 1. Fitness, 2. Piłka siatkowa	16. 1. Fitness, 2. Piłka siatkowa	23. 1. Zdrowy kręgosłup, 2. Piłka Siatkowa	30.
Wtorek		3. 1. Tenis ziemny pracownicy 2. Tenis ziemny dzieci 3. Trening siłowy	10. 1. Tenis ziemny pracownicy 2. Tenis ziemny dzieci 3. Trening siłowy	17. 1. Tenis ziemny pracownicy 2. Tenis ziemny dzieci 3. Trening siłowy	24.	31.
Środa		4. 1. Trening zdrowotny 2. Piłka nożna halowa	11. 1. Trening funkcjonalny 2. Dart/ tenis stołowy	18. 1. Trening zdrowotny 2. Piłka nożna halowa	25.	
Czwartek		5.	12.	19.	26.	
Piątek		6.	13.	20.	27.	
Sobota		7.	14.	21.	28.	
Niedziela	1.	8.	15.	22.	29.	

Legenda

Poniedziałek	Fitness- 15:30-16:30, mała sala Studium ul. Dąbrowskiego 71 Piłka siatkowa- 19:00-20:30, sala Studium al. A.K. 23/25
Poniedziałek	Zdrowy Kręgosłup- 15:30-16:30, mała sala Studium ul. Dąbrowskiego71 Piłka siatkowa- 19:00-20:30, sala Studium al. A.K. 23/25
Wtorek	Tenis ziemny- (pracownicy) 15:15-16:30, sala Studium al. A. K. 23/25 Tenis ziemny- (dzieci) 16:30-18:30, sala Studium al. A. K. 23/25 Trening siłowy- 18:45- 19:45, Planet Fitness ul. Sikorskiego
Środa	Trening funkcjonalny- 15:30-16:30, mała sala Studium ul. Dąbrowskiego71 Dart (boczny sektor sali)/ tenis stołowy (płyta główna sali)- 17:30-19:00, sala Studium al. A. K. 23/25
Środa	Trening funkcjonalny- 15:30-16:30, mała sala Studium ul. Dąbrowskiego71 Piłka nożna halowa- 17:30-19:00- sala Studium al. A. K. 23/25

TRENUJ Z NAMI- Aktywna Politechnika- 4 edycja

Kalendarz zajęć 2019-2020 semestr letni.

Styczeń 2020

	Dzień miesiąca- dyscyplina				
Poniedziałek		6.	13. 1. Fitness, 2. Piłka siatkowa	20. 1. Fitness, 2. Piłka siatkowa	27. 1. Fitness, 2. Piłka siatkowa
Wtorek		7. 1. Tenis ziemny pracownicy 2. Tenis ziemny dzieci 3. Trening siłowy	14. 1. Tenis ziemny pracownicy 2. Tenis ziemny dzieci 3. Trening siłowy	21. 1. Tenis ziemny pracownicy 2. Tenis ziemny dzieci 3. Trening siłowy	28. 1. Tenis ziemny pracownicy 2. Tenis ziemny dzieci 3. Trening siłowy
Środa	1.	8. 1. Trening funkcjonalny 2. Dart/ tenis stołowy	15. 1. Trening zdrowotny 2. Piłka nożna halowa	22. 1. Trening funkcjonalny 2. Dart/ tenis stołowy	29. 1. Trening zdrowotny 2. Piłka nożna halowa
Czwartek	2.	9.	16.	23.	30.
Piątek	3.	10.	17.	24.	31.
Sobota	4.	11.	18.	25.	
Niedziela	5.	12.	19.	26.	

Legenda

Poniedziałek	Fitness- 15:30-16:30, mała sala Studium ul. Dąbrowskiego 71 Piłka siatkowa- 19:00-20:30, sala Studium al. A.K. 23/25
Poniedziałek	Zdrowy Kręgosłup- 15:30-16:30, mała sala Studium ul. Dąbrowskiego71 Piłka siatkowa- 19:00-20:30, sala Studium al. A.K. 23/25
Wtorek	Tenis ziemny- (pracownicy) 15:15-16:30, sala Studium al. A. K. 23/25 Tenis ziemny- (dzieci) 16:30-18:30, sala Studium al. A. K. 23/25 Trening siłowy- 18:45- 19:45, Planet Fitness ul. Sikorskiego
Środa	Trening funkcjonalny- 15:30-16:30, mała sala Studium ul. Dąbrowskiego71 Dart (boczny sektor sali)/ tenis stołowy (płyta główna sali)- 17:30-19:00, sala Studium al. A. K. 23/25
Środa	Trening funkcjonalny- 15:30-16:30, mała sala Studium ul. Dąbrowskiego71 Piłka nożna halowa- 17:30-19:00- sala Studium al. A. K. 23/25