Politechnika Warszawska

PLAN ZAJĘĆ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W ROKU AKADEMICKIM 2025/26 SEMESTR LETNI

	RVIERA			DS."AKADEMIK"			PŁYWANIE		PIŁKA NOŻNA	NORDIC WALKING	OUTDOOR SOB/NIEDZ	INNE OBIEKTY
	DUŻA 25	MAŁA 30	MINI 20	DUŻA 25	JUDO 25	SIŁOWNIA 25	INFLANCKA 15	PAŁAC MŁODZIEŻY 15	"WARSZAWIANKA"25			
PONIEDZIAŁEK												
8.00-9.30	KOSZ/P.CEGŁOWSKI/1	JOGA / I.SIKORA /1				KULT/A.DURJASZ /1		8.45/PŁ/R. SAŁAJCZYK /1			TURYSTYKA/ K.DZIOBAN/1	TENIS/KS 'SPÓJNIA'
9.30-11.00	KOSZ/P.CEGŁOWSKI/2	Z.KRĘGOSŁUP/I.SIKORA /1	TBC /A.CHARUK/1			KULT /W.NIEDOMAGAŁA/2	PŁ/A.SIKORSKA/1	10.15/PŁ/ R. SAŁAJCZYK/2	P.N / J.CHARUK/1	N.W/B.DABROWSKA/1		PN/11.00/P.JAWORSKI/1
11.00-12.30	SIAT/B.DĄBROWSKA/1	TBC / A.CHARUK/2	KICK-BOX/J.URBAŃCZYK /1			KULT /W.NIEDOMAGAŁA/3	PŁ/A.SIKORSKA/2	11.45/PŁ/ R. SAŁAJCZYK/3	P.N/ J.CHARUK/2			PN/12.30/P.JAWORSKI/2
12.30-14.00	SIAT/B.DĄBROWSKA/2	ZUMBA /A.CHARUK/1	BOKS/ J. URBAŃCZYK/1		SAMOOBRONA I JUDO/W.NIEDOMAGAŁA/ 1	KULT/M.RYBICKA/4	PŁ/E.MARKIEWICZ/3	13.15/PŁ/ R. SAŁAJCZYK/4	P.N/ D.WOJCIECHOWSKI/3	N.W/K.KAPROŃ/2		PN/14.00/P.JAWORSKI/3
14.00-15.30	SIAT/P.KOZŁOWSKI/3	FULL BODY/B.DABROWSKA /1	BOKS / K. KAPROŃ /2			KULT/M.RYBICKA/5	PŁ/E.MARKIEWICZ/4		P.N/ D.WOJCIECHOWSKI/4		MTB/A.KOPYT/1	PT/11.00/P.JAWORSKI/4
15.30-17.00	SIAT/P.KOZŁOWSKI/4	FULL BODY/B.DABROWSKA /2	KICK-BOX/ K.KAPROŃ /2			KULT/M.RYBICKA /6			P.N/ D.WOJCIECHOWSKI/5		MTB/W.NIEDOMAGAŁA/2	PT/12.30/P.JAWORSKI/5
17.00-18.30			KICK-BOX/ AZS								ŻEGLARSTWO /K.DZIOBAN/1	PT/14.00/P.JAWORSKI/6
18.30-20.00	SIAT/M/AZS/19.00-20.30	ZPIT PW/18.00-22.00	TANIEC.R'A'R/AZS	NARCIARSTWO/AZS/	JUDO/AZS/W.TWORZYDŁO/19.00-20.30						ŻEGLARSTWO /K.DZIOBAN/2	
20.00-21.30	KOSZ/K/AZS/20.30-22.00				JUDO KONT/W.TWORZYDŁO/20.30-22.00/ 1							
WTOREK												
8.00-9.30	SIAT/P.KOZŁOWSKI/5											
9.30-11.00	SIAT/P.KOZŁOWSKI/6	JOGA / I.SIKORA /2										GOLF
11.00-12.30	KOSZ/P.CEGŁOWSKI/3	Z.KRĘGOSŁUP/I.SIKORA /2										WT/9.30/1
12.30-14.00	KOSZ/P.CEGŁOWSKI/4	BODY BALL / A.ZDUN /1							P.N/D.WOJCIECHOWSKI/6			WT/11.00/2
14.00-15.30	SIAT/ M.CHYDZIŃSKI/7	AEROBIC/ A.ZDUN /1				KULT / G.NOCEK/7			P.N/ D.WOJCIECHOWSKI/7			ŚR/9.30/3
15.30-17.00	SIAT/ M.CHYDZIŃSKI/8	PILATES/ A.ZDUN /1		SIAT/G.KOWALCZYK/9		KULT/ G.NOCEK/8			P.N/ D.WOJCIECHOWSKI/8			ŚR/11.00/4
17.00-18.30	SIAT/K/AZS/17.00-18.30	AEROBIK /AZS/ do 19.15		SIAT/G.KOWALCZYK/10		TRÓJBÓJ SIŁOWY/AZS/						
18.30-20.00	SIAT/M/AZS/18.30-20.30				JUDO/AZS/W.TWORZYDŁO/19.00-20.30	17.00-19.15						
20.00-21.30	KOSZ/M/AZS/20.30-22.00	ZPIT PW 20.00-22.00			JUDO KONT/W.TWORZYDŁO/20.30-22.00/ 2			PŁYWANIE/AZS/				WSPINACZKA
ŚRODA												PN/9.30/P.NOWAKOWSKI/1
8.00-9.30	SIAT.SPEC/B.DĄBROWSKA/1	Z.KRĘGOSŁUP / I.SIKORA /3						8.45/PŁ/R. SAŁAJCZYK/5	P.N/ J.CHARUK/9			PN/11.00/P.NOWAKOWSKI/2
9.30-11.00	SIAT/B.DĄBROWSKA/11	JOGA / I.SIKORA /3	TBC / A.CHARUK/3			KULT/A.KOPYT/9	PŁ/A.SIKORSKA/5	10.15/PŁ/R. SAŁAJCZYK/6	P.N/ J.CHARUK/10			PN/21.00/P.NOWAKOWSKI/3
11.00-12.30	KOSZ/P.CEGŁOWSKI/5	TBC / A.CHARUK/4	KICK-BOX/J.URBAŃCZYK /3			KULT/A.KOPYT/10	PŁ/A.SIKORSKA/6	11.45/PŁ/E.MARKIEWICZ/7	P.N/ J.CHARUK/11			ŚR/12.30/P.NOWAKOWSKI/4
12.30-14.00	KOSZ/P.CEGŁOWSKI/6	ZUMBA /A.CHARUK/2	BOKS/ J. URBAŃCZYK/3	SIAT/B.DĄBROWSKA/12	SAMOOBRONA I JUDO/S.MICHAŁOWSKI/2	KULT/M.RYBICKA/11	PŁ/K. DZIOBAN/7	13.15/PŁ/E.MARKIEWICZ/8		N.W/A.ZDUN/3		ŚR/14.00/P.NOWAKOWSKI/5
14.00-15.30	KOSZ/J.URBAŃCZYK /7	AEROBIK / A.ZDUN /2	BOKS / K. KAPROŃ /4	SIAT/B.DĄBROWSKA/13	SAMOOBRONA I JUDO/S.MICHAŁOWSKI/3	KULT/M.RYBICKA/12	PŁ/K. DZIOBAN/8					ŚR/21.00/P.NOWAKOWSKI/6
15.30-17.00	KOSZ/J.URBAŃCZYK /8	BODY BALL / A.ZDUN /2	KICK-BOX/ K.KAPROŃ /4		SAMOOBRONA I JUDO/S.MICHAŁOWSKI/4	KULT/M.RYBICKA /13						
17.00-18.30	KOSZ/K/AZS/18-19.30		TANIEC.R'A'R/J.URBAŃCZYK/1/ do 19.00									
18.30-20.00	KOSZ/M/AZS/19.30-21.30	ZPIT PW/18.00-22.00	NARCIARSTWO/AZS/		JUDO KONT/ S.MICHAŁOWSKI/ 19.00-20.30/3							CZ/16.30/P.ZAJĄC
20.00-21.30	UNIHOKEJ/AZS/21.30-23.00											BnO/AZS
CZWARTEK												
8.00-9.30	KOSZ/M.KRET/9	PILATES / A.ZDUN /2				KULT/A.DURJASZ /14						
9.30-11.00	KOSZ/M.KRET/10	AEROBIK / A.ZDUN /3				KULT/A.DURJASZ /15		10.15/PŁ/E.MARKIEWICZ /9				
11.00-12.30	SIAT/P.KOZŁOWSKI/14	Z.KRĘGOSŁUP/A.KOPYT/4	TAI-CHI/M.KRET/1					11.45/PŁ/E.MARKIEWICZ/10		N.W/A.ZDUN/4		
12.30-14.00	SIAT/P.KOZŁOWSKI/15	Z.KRĘGOSŁUP/A.KOPYT /5		SIAT/G.KOWALCZYK/16				13.15/PŁ/E.MARKIEWICZ/11				
14.00-15.30	SIAT/M.CHYDZIŃSKI/17	PILATES/M.RYBICKA/3	KICK-BOX/ K.KAPROŃ /5			KULT / G.NOCEK/16						
15.30-17.00	SIAT/M.CHYDZIŃSKI/18	AEROBIK/M.RYBICKA/4	KICK-BOX/ K.KAPROŃ /6			KULT / G.NOCEK/17						
17.00-18.30	SIAT/M/AZS/17.00-18.30	AEROBIK/AZS/ do 19.15	KICK-BOX/ AZS			TRÓJBÓJ SIŁOWY/AZS/						
18.30-20.00	SIAT/K/AZS/18.30-20.30				JUDO/AZS/W.NIEDOMAGAŁA/19.00-20.30	17.00-19.15						PIŁKA RĘCZNA AZS
20.00-21.30		ZPIT PW/ 20.00-22.00			JUDO KONT/W.NIEDOMAGAŁA/20.30-22.00/4			PŁYWANIE/AZS/				WARSZAWIANKA
PIĄTEK												WT/20.00
8.00-9.30	KOSZ/P.CEGŁOWSKI/11	TANIEC.R'A'R/J.URBAŃCZYK/2			SAMOOBRONA I JUDO/W.TWORZYDŁO/5							CZ/20.30
9.30-11.00	KOSZ/P.CEGŁOWSKI/12	TANIEC.R'A'R/J.URBAŃCZYK/3			SAMOOBRONA I JUDO/S.MICHAŁOWSKI/6		PŁ/K. DZIOBAN/9					
11.00-12.30	KOSZ/M.KRET/13			GT/D,Wojciechowski/1	SAMOOBRONA I JUDO/S.MICHAŁOWSKI/7		PŁ/K. DZIOBAN/10					
12.30-14.00	KOSZ/M.KRET/14	Z.KRĘGOSŁUP/A.KOPYT /6		GT/D,Wojciechowski/2	SAMOOBRONA I JUDO/S.MICHAŁOWSKI/8		PŁ/K. DZIOBAN/11					SZACHY
14.00-15.30	SIAT/P.KOZŁOWSKI/19	Z.KRĘGOSŁUP/A.KOPYT /7			SAMOOBRONA I JUDO/S.MICHAŁOWSKI/9		PŁ/K. DZIOBAN/12					WT/16.30/1
15.30-17.00	SIAT/P.KOZŁOWSKI/20											ŚR/16.30/2
17.00-18.30												
18.30-20.00		ZPIT PW/18.00-22.00										
20.00-21.30												grupy AZS