

**SPORTY DO WYBORU – 2023/2024 SEM. LETNI**  
**(rejestracja elektroniczna 21.02.2024 r. od godz. 17:00 do 22.02.2024 r. do godz. 09:00)**

<b>DYSCYPLINA</b>	<b>DZIEŃ I GODZ.</b>	<b>MIEJSCE / ULICA</b>	<b>PROWADZĄCY</b>
<b>FITNESS I (K) 25 miejsc</b>	<b>Poniedziałek 08:00 – 09:30</b>	<b>ul. Ingardena 4, sala nr 2</b>	dr Agnieszka Bogacz-Walancik
<b>FITNESS II (K) 25 miejsc</b>	<b>Środa 12:30 – 14:00</b>	<b>ul. Ingardena 4, sala nr 2</b>	mgr Marzena Zajac
<b>FITNESS III (K) 25 miejsc</b>	<b>Czwartek 12:30 – 14:00</b>	<b>ul. Ingardena 4, sala nr 2</b>	dr Agnieszka Bogacz-Walancik
<b>BODY SCULPT (K+M) 25 miejsc</b>	<b>Czwartek 08:00 – 09:30</b>	<b>ul. Ingardena 4, sala nr 2</b>	dr Michał Karasiński
<b>LATINO (K+M) 25 miejsc</b>	<b>Piątek 08:00 – 09:30</b>	<b>ul. Ingardena 4, sala nr 2</b>	dr Michał Karasiński
<b>PILATES I (K) 25 miejsc</b>	<b>Poniedziałek 12:30 – 14:00</b>	<b>ul. Ingardena 4, sala nr 2</b>	dr Małgorzata Długosz-Boś
<b>PILATES II (K) 25 miejsc</b>	<b>Środa 08:00 – 09:30</b>	<b>ul. Ingardena 4, sala nr 2</b>	dr Małgorzata Długosz-Boś
<b>SAMOOBRONA I (K+M) 24 miejsca</b>	<b>Wtorek 20:00 – 21:30</b>	<b>ul. Ingardena 4, sala nr 1</b>	mgr Marcin Wajda
<b>SAMOOBRONA II (K+M) 24 miejsca</b>	<b>Środa 11:00 – 12:30</b>	<b>ul. Ingardena 4, sala nr 1</b>	mgr Marcin Wajda
<b>JOGA I (K) 25 miejsc</b>	<b>Piątek 12:30 – 14:00</b>	<b>ul. Ingardena 4, sala nr 2</b>	mgr Elżbieta Sionko
<b>TRENING OBWODOWY Z ELEMENTAMI STRETCHINGU (K+M) 25 miejsc</b>	<b>Poniedziałek 15:30 – 17:00</b>	<b>ul. Ingardena 4, sala nr 2</b>	mgr Marzena Zajac
<b>TRENING WZMACNIAJĄCY (K+M) 25 miejsc</b>	<b>Środa 11:00 – 12:30</b>	<b>Os. Stalowe 17, sala nr 4</b>	mgr Justyna Łukaszewska
<b>KULTURYSTYKA I (K+M) 15 miejsc</b>	<b>Środa 07:30 – 09:00</b>	<b>ul. Ingardena 4, siłownia</b>	mgr Zbigniew Birnbaum
<b>KULTURYSTYKA II (K+M) 15 miejsc</b>	<b>Środa 11:00 – 12:30</b>	<b>ul. Ingardena 4, siłownia</b>	mgr Zbigniew Birnbaum
<b>AQUA FITNESS + PLYWANIE (K+M) 15 miejsc</b>	<b>Piątek 08:45 – 10:15</b>	<b>ul. Ingardena 4, pływalnia</b>	mgr Elżbieta Sionko
<b>PLYWANIE I (K+M) 30 miejsc</b>	<b>Piątek 07:15 – 08:45</b>	<b>ul. Ingardena 4, pływalnia</b>	mgr Zbigniew Birnbaum mgr Marzena Zajac
<b>PLYWANIE II (K+M) 30 miejsc</b>	<b>Piątek 08:45 – 10:15</b>	<b>ul. Ingardena 4, pływalnia</b>	mgr Zbigniew Birnbaum mgr Marzena Zajac
<b>PLYWANIE III (K+M) 45 miejsc</b>	<b>Piątek 10:30 – 12:00</b>	<b>ul. Ingardena 4, pływalnia</b>	dr Łukasz Lic mgr Zbigniew Birnbaum mgr Marzena Zajac
<b>PIŁKA NOŻNA (K+M) 26 miejsc</b>	<b>Środa 12:30 – 14:00</b>	<b>TS WISŁA ul. Reymonta 22, Kraków</b>	mgr Adam Stadnik
<b>KOSZYKÓWKA (K+M) 24 miejsca</b>	<b>Wtorek 08:00 - 09:30</b>	<b>Os. Stalowe 17, sala nr 4</b>	mgr Grzegorz Dudzik

<b>PIŁKA SIATKOWA (K+M)</b> 24 miejsca	<b>Piątek 12:30 - 14:00</b>	<b>ul. Ingardena 4, sala nr 1</b>	dr Łukasz Lic
<b>ZESPOŁOWE GRY SPORTOWE (K+M)</b> 26 miejsc	<b>Środa 09:30 – 11:00</b>	<b>TS WISŁA ul. Reymonta 22, Kraków</b>	mgr Grzegorz Dudzik
<b>BADMINTON (K+M)</b> 24 miejsc	<b>Czwartek 12:30 – 14:00</b>	<b>ul. Ingardena 4, sala nr 1</b>	mgr Zbigniew Birnbaum
<b>TENIS STOŁOWY (K+M)</b> 24 miejsc	<b>Środa 18:30 – 20:00</b>	<b>Os. Stalowe 17, sala nr 4</b>	mgr Tomasz Konieczny
<b>UNIHOK (K+M)</b> 24 miejsca	<b>Poniedziałek 20:00 - 21:30</b>	<b>ul. Ingardena 4, sala nr 1</b>	mgr Jakub Mantorski
<b>NORDIC WALKING I (K+M)</b> 25 miejsc	<b>Poniedziałek 11:00 – 12:30</b>	<b>zbiórka przed zajęciami w siłowni - ul. Ingardena 4</b>	dr Małgorzata Długosz-Boś
<b>NORDIC WALKING II (K+M)</b> 25 miejsc	<b>Wtorek 10:30 – 12:00</b>	<b>zbiórka przed zajęciami w siłowni, ul. Ingardena 4</b>	dr Agnieszka Bogacz-Walancik
<b>AMATORSKA GRUPA LEKKIEJ ATLETYKI /K+M/</b> 20 miejsc	<b>Środa 14:00 – 15:30</b>	<b>zbiórka przed zajęciami w siłowni, ul. Ingardena 4</b>	mgr Jakub Mantorski
<b>TURYSTYKA PIESZA – KRAKÓW I OKOLICE I (K+M)</b> 50 miejsc	<b>Spotkanie organizacyjne w dniu 26.02.2024 r. godz. 18:30 – 20:00, sala nr 401N ul. Ingardena 4</b>	<b>Zajęcia terenowe I termin 16.03.2024 r. II termin 24.03.2024 r</b>	mgr Zbigniew Birnbaum mgr Jakub Mantorski
<b>TURYSTYKA PIESZA – KRAKÓW I OKOLICE II (K+M)</b> 50 miejsc	<b>Spotkanie organizacyjne w dniu 26.02.2024 r. godz. 18:30 – 20:00, sala nr 401N ul. Ingardena 4</b>	<b>Zajęcia terenowe I termin 17.03.2024 r. II termin 23.03.2024 r</b>	dr Agnieszka Bogacz- Walancik mgr Jakub Mantorski
<b>NARCIARSTWO (K+M)</b> 32 miejsca Zajęcia płatne 310 zł. / 2 noclegi + wyżywienie	<b>Spotkanie organizacyjne, odbędzie się w dniu 26.02.2024 r. godz. 17:30 – 18:30, sala nr 401N ul. Ingardena 4</b>	<b>zajęcia plenerowe - Małe Ciche <u>jeden wyjazd!</u> 8 – 10.03.2024 r.</b>	mgr Zbigniew Birnbaum mgr Jakub Mantorski mgr Marcin Wajda
<b>TENIS ZIEMNY (K+M)</b> 16 miejsc Zajęcia płatne 340,00 zł. za cały semestr	<b>Wtorek 13:30 – 15:00 Zajęcia organizacyjne odbędą się w dniu 27.02.2024 r. o godz. 13.30 – 15.00 sala nr 7 ul. Ingardena 4</b>	<b>Centrum Tenisowe PK al. Jana Pawła II 37 31-864 Kraków</b>	mgr Tomasz Konieczny
<b>TURYSTYKA ROWEROWA – OKOLICE KRAKOWA (K+M)</b> 14 miejsc	<b>Spotkanie organizacyjne w dniu 4.03.2024 r. godz. 18:30 – 19:30 sala nr 7 ul. Ingardena 4</b>	<b>Zajęcia terenowe</b>	mgr Zbigniew Birnbaum

**K – kobiety, M - mężczyźni**