

SPORTY DO WYBORU – 2025/2026 SEM. LETNI
(rejestracja elektroniczna 16.02.2026 r. od godz. 15:00 do 17.02.2026 r. do godz. 15:00)

DYSCYPLINA	DZIEŃ I GODZ.	MIEJSCE / ULICA	PROWADZĄCY
FITNESS I (K) 25 miejsc	Poniedziałek 08:00 – 09:30	ul. Ingardena 4, sala nr 2	dr Agnieszka Bogacz-Walancik
FITNESS II (K) 25 miejsc	Środa 20:00 – 21:30	ul. Ingardena 4, sala nr 2	mgr Marzena Zajac
FITNESS III (K+M) 25 miejsc	Czwartek 08:00 – 09:30	ul. Ingardena 4, sala nr 2	dr Agnieszka Bogacz-Walancik
FITNESS IV (K) 25 miejsc	Piątek 08:00 – 09:30	ul. Ingardena 4, sala nr 2	mgr Marzena Zajac
LATINO (K+M) 25 miejsc	Środa 14:00 – 15:30	ul. Ingardena 4, sala nr 2	dr Michał Karasiński
PILATES I (K) 25 miejsc	Poniedziałek 14:00 – 15:30	ul. Ingardena 4, sala nr 2	dr Małgorzata Długosz-Boś
PILATES II (K) 25 miejsc	Środa 08:00 – 09:30	ul. Ingardena 4, sala nr 2	dr Małgorzata Długosz-Boś
JOGA I (K) 25 miejsc	Piątek 12:30 – 14:00	ul. Ingardena 4, sala nr 2	mgr Elżbieta Sionko
JOGA II (K+M) 25 miejsc	Wtorek 12:30 – 14:00	Os. Stalowe 17, sala nr 4	mgr Elżbieta Sionko
ZDROWY KRĘGOSŁUP (K+M) 25 miejsc	Poniedziałek 11:00 – 12:30	ul. Ingardena 4, sala nr 2	dr Agnieszka Bogacz-Walancik
CROSSFIT I (K+M) 25 miejsc	Poniedziałek 20:00 – 21:30	ul. Ingardena 4, sala nr 2	mgr Ewelina Wilk
CROSSFIT II (K+M) 25 miejsc	Czwartek 18:30 – 20:00	ul. Ingardena 4, sala nr 2	mgr Ewelina Wilk
SAMOOBRONA I (K+M) 24 miejsca	Wtorek 20:00 – 21:30	ul. Ingardena 4, sala nr 1	mgr Marcin Wajda
TRENING WZMACNIAJĄCY I (K+M) 25 miejsc	Czwartek 11:00 – 12:30	Os. Stalowe 17, sala nr 4	mgr Justyna Tomala
TRENING OBWODOWY I (K+M) 25 miejsc	Poniedziałek 12:30 – 14:00	ul. Ingardena 4, sala nr 2	mgr Irena Bodzenta
TRENING OBWODOWY II (K+M) 25 miejsc	Wtorek 08:00 – 09:30	ul. Ingardena 4, sala nr 2	dr Michał Karasiński
TRENING OBWODOWY III (K+M) 15 miejsc	Środa 14:00 – 15:30	ul. Ingardena 4, siłownia	mgr Justyna Tomala
TRENING OBWODOWY IV (K+M) 15 miejsc	Czwartek 17:00 – 18:30	ul. Ingardena 4, siłownia	mgr Ewelina Wilk
ZAJĘCIA NA SIŁOWNI I GR. MĘSKA 15 miejsc	Środa 09:30 – 11:00	ul. Ingardena 4, siłownia	dr Łukasz Lic
ZAJĘCIA NA SIŁOWNI II GR. MĘSKA 15 miejsc	Piątek 12:30 – 14:00	ul. Ingardena 4, siłownia	mgr Marcin Wajda

KULTURYSTYKA I (K+M) 15 miejsc	Poniedziałek 08:00 – 09:30	ul. Ingardena 4, siłownia	mgr Grzegorz Dudzik
KULTURYSTYKA II (K+M) 15 miejsc	Piątek 08:00 – 09:30	ul. Ingardena 4, siłownia	mgr Grzegorz Dudzik
AQUA FITNESS + PŁYWANIE (gr. początkująca) (K+M) 15 miejsc	Piątek 07:15 – 08:45	ul. Ingardena 4, pływalnia	mgr Irena Bodzenta
PŁYWANIE I (K+M) 30 miejsc	Piątek 07:15 – 08:45	ul. Ingardena 4, pływalnia	mgr Tomasz Konieczny mgr Ewelina Wilk
PŁYWANIE II (K+M) 45 miejsc	Piątek 08:45 – 10:15	ul. Ingardena 4, pływalnia	mgr Tomasz Konieczny mgr Elżbieta Sionko mgr Irena Bodzenta
PŁYWANIE III (K+M) 30 miejsc	Piątek 10:30 – 12:00	ul. Ingardena 4, pływalnia	mgr Irena Bodzenta mgr Grzegorz Dudzik
PIŁKA NOŻNA (K+M) 26 miejsc	Poniedziałek 08:00 – 09:30	Os. Stalowe 17, sala nr 4	mgr Adam Stadnik
KOSZYKÓWKA (K+M) 24 miejsca	Wtorek 08:00 - 09:30	Os. Stalowe 17, sala nr 4	mgr Grzegorz Dudzik
PIŁKA SIATKOWA I (K+M) 24 miejsca	Wtorek 17:00 - 18:30	Os. Stalowe 17, sala nr 4	dr Łukasz Lic
PIŁKA SIATKOWA II (K+M) 24 miejsca	Czwartek 17:00 - 18:30	Os. Stalowe 17, sala nr 4	dr Łukasz Lic
ZESPOŁOWE GRY SPORTOWE (M) 24 miejsc	Wtorek 09:30 – 11:00	Os. Stalowe 17, sala nr 4	mgr Grzegorz Dudzik
GRY I ZABAWY RUCHOWE (K+M) 24 miejsca	Poniedziałek 15:30 – 17:00	Os. Stalowe 17, sala nr 4	mgr Justyna Tomala
BADMINTON (K+M) 24 miejsc	Poniedziałek 17:00 – 18:30	Os. Stalowe 17, sala nr 4	mgr Tomasz Konieczny
TENIS STOŁOWY (K+M) 24 miejsc	Środa 18:30 – 20:00	Os. Stalowe 17, sala nr 4	mgr Tomasz Konieczny
UNIHOK (K+M) 24 miejsca	Poniedziałek 20:00 - 21:30	ul. Ingardena 4, sala nr 1	mgr Jakub Mantorski
NORDIC WALKING I (K+M) 25 miejsc	Poniedziałek 14:00 – 15:30	zbiórka przed zajęciami w siłowni - ul. Ingardena 4	mgr Irena Bodzenta
NORDIC WALKING II (K+M) 25 miejsc	Wtorek 11:00 – 12:30	zbiórka przed zajęciami w siłowni, ul. Ingardena 4	dr Małgorzata Długosz-Boś
NORDIC WALKING III (K+M) 25 miejsc	Czwartek 11:00 – 12:30	zbiórka przed zajęciami w siłowni - ul. Ingardena 4	dr Agnieszka Bogacz- Walancik
NORDIC WALKING IV (K+M) 25 miejsc	Czwartek 14:00 – 15:30	zbiórka przed zajęciami w siłowni - ul. Ingardena 4	mgr Marzena Zajac
NORDIC WALKING V (K+M) 25 miejsc	Piątek 09:30 – 11:00	zbiórka przed zajęciami w siłowni - ul. Ingardena 4	mgr Ewelina Wilk
ROLKARSTWO /K+M/ 15 miejsc	Środa 12:30 – 14:00 Spotkanie organizacyjne w sali nr 7 ul. Ingardena 4	zbiórka przed zajęciami w siłowni, ul. Ingardena 4	mgr Marzena Zajac

TURYSTYKA ROWEROWA (K+M) 14 miejsc	Spotkanie organizacyjne w dniu 25.02.2026 r. godz. 14:00, sala nr 7 ul. Ingardena 4	Zajęcia terenowe: I termin 28.03.2026 r. II termin 18.04.2026 r. III termin 9.05.2026 r.	mgr Adam Stadnik
AMATORSKA GRUPA LEKKIEJ ATLETYKI /K+M/ 20 miejsc	Poniedziałek 15:30 – 17:00	zbiórka przed zajęciami w siłowni, ul. Ingardena 4	mgr Jakub Mantorski
TURYSTYKA PIESZA – KRAKÓW I OKOLICE I (K+M) 50 miejsc	Spotkanie organizacyjne w dniu 26.02.2026 r. godz. 17:00 – 18:30, sala nr 401N, ul. Ingardena 4	Zajęcia terenowe I termin 13.03.2026 r. II termin 20.03.2026 r	dr Agnieszka Bogacz- Walancik mgr Jakub Mantorski
TURYSTYKA PIESZA – KRAKÓW I OKOLICE II (K+M) 50 miejsc	Spotkanie organizacyjne w dniu 26.02.2026 r. godz. 17:00 – 18:30, sala nr 401N, ul. Ingardena 4	Zajęcia terenowe I termin 10.04.2026 r. II termin 17.04.2026 r	dr Małgorzata Długosz-Boś dr Michał Karasiński
NARCIARSTWO I (K+M) (tylko osoby, które posiadają co najmniej podstawowe umiejętności narciarskie) 30 miejsc Zajęcia płatne 340 zł. / 2 noclegi + wyżywienie	Spotkanie organizacyjne, odbędzie się w dniu 24.02.2026 r. godz. 17:30 – 19:00 sala nr 401N ul. Ingardena 4	zajęcia plenerowe - Małe Ciche <u>jeden wyjazd!</u> 6 – 08.03.2026 r.	mgr Jakub Mantorski mgr Tomasz Konieczny mgr Marcin Wajda
TENIS ZIEMNY (K+M) 16 miejsc Zajęcia płatne 370,00 zł. za cały semestr	Wtorek 11:30 – 13:00 Zajęcia organizacyjne odbędą się w dniu 24.02.2026 r. o godz. 11.30 sala nr 7 ul. Ingardena 4	Centrum Tenisowe PK al. Jana Pawła II 37 31-864 Kraków	mgr Tomasz Konieczny

K – kobiety, M - mężczyźni