

TYGODNIOWY PLAN ZAJĘĆ w ROKU 2018/2019

Sekcje rehabilitacyjno - rekreacyjne

Dzień tygodnia	Godzina	Sekcja	Grupa	Miejsce zajęć	Prowadzący
Poniedziałek	8.00 – 9.00	Rehabilitacja	Grupa I	Salka PCPR	Magdalena Ptak
	9.00 – 10.00		Grupa II	Salka PCPR	Magdalena Ptak
	10.00 -11.00		Grupa III	Salka PCPR	Magdalena Ptak
	13.00 -14.00	Fiball		Salka w SSP 6 ul. Batorego	Justyna Andrzejewska
	16.30 – 17.30	Pilates	Grupa II	Salka przy ul. Koszarowej	Beata Hoffmann - Trocha
	17.00 – 18.00	Pilates	Filia w Nekli	Szkoła w Nekli	Wanda Balcerzak
Wtorek	8.00 – 9.00	Fitness w wodzie	Grupa I	Basen AquaLife	Justyna Andrzejewska
	8.30 – 9.30	Fitness w wodzie	Grupa II	Basen AquaLife	Justyna Andrzejewska
	9.00 – 10.30	Nordic – Walking i spacer z kijkami			Maria Kretkowska
	16.00 – 17.00	Pilates	Grupa II	Salka PCPR	Iwona Rydz
	17.00 – 18.00	Pilates	Grupa III	Salka PCPR	Iwona Rydz
Środa	8.00 – 9.00	Rehabilitacyjna	Grupa IV	Salka PCPR	Magdalena Ptak
	8.00 – 9.00	Fitness w wodzie	Grupa III	Basen AquaLife	Justyna Andrzejewska
	8.30. – 9.30	Fitness w wodzie	Grupa IV	Basen AquaLife	Justyna Andrzejewska
	9.00 – 10.00	JOGA	Grupa I	Salka PCPR	Agnieszka Kwitowska
	10.00 – 11.00	JOGA	Grupa II	Salka PCPR	Agnieszka Kwitowska

Czwartek	8.00 – 9.00	Zajęcia korekcyjne	Grupa I	Salka PCPR	Roma Dobra
	9.00 – 10.00	Zajęcia korekcyjne	Grupa II	Salka PCPR	Roma Dobra
	8.00 – 9.00	Fitness w wodzie	Grupa V	Basen AquaLife	Justyna Andrzejewska
	8.30 – 9.30	Fitness w wodzie	Grupa VI	Basen AquaLife	Justyna Andrzejewska
	15.00 – 16.00	Choreoterapia		SSP 6 ul. Słowackiego	Iwona Rydz
	16.00 – 17.00	Pilates	Grupa IV	SSP 6 ul. Słowackiego	Iwona Rydz
	17.00 – 18.00	Nordic - Walking	Filia Nekla		
Piątek	7.45 – 8.40	Rehabilitacja	Grupa V	Salka PCPR	Magdalena Ptak
	8.40 – 9.35		Grupa VI	Salka PCPR	Magdalena Ptak
	9.35 – 10.35	Tai – chi	Grupa I	Salka PCPR	Jacek Krajewski
	10.35 – 11.30		Grupa II	Salka PCPR	Jacek Krajewski
Niedziela		Sekcja rowerowa	Filia Nekla		