

Serdecznie zapraszamy Państwa do udziału w otwarciu
AKADEMII OTWARTEJ dla dorosłych
w ramach którego odbędą się poniżej wymienione zajęcia:

• **24 STYCZEŃ 2025 - PIĄTEK**

- 10:30** Otwarcie Akademii – Prorektor ds. dydaktyki i studentów dr hab. Izabela Zajac – Gawlak prof. AWF Katowice – *AULA INSTYTUT*
- 11.00-11.45** WARSZTATY - „Praktyczne wskazówki dotyczące opieki nad seniorem zależnym od otoczenia” – dr Agnieszka Nawrat-Szołtysik – *sala 107 INSTYTUT*
- 12.00-12.45 *** TANIEC – mgr Angelika Torbus – *sala 144 NOWA HALA*
- 12.00-12.45 *** NORDIC WALKING – dr Ryszard Grzywocz, prof. AWF Katowice – *Zajęcia w terenie*
- 13.00-13.45** ŻONGLOWANIE – dr Adam Rzetecki – *sala 144 NOWA HALA*

• **25 STYCZEŃ 2025 - SOBOTA**

- 11:30 -12:15** ŻONGLOWANIE – mgr Martyna Wójcik – *sala 144 NOWA HALA*
- 12.30-13.15*** PIERWSZA POMOC „Bądź wzorem dla młodych. Aktywny dorosły, bezpieczne dziecko” – dr Dominika Ganszczyk-Grzybowska/dr Bartosz Głowacki – *sala 304 NOWA HALA*
- 12.30-13.15*** ZAJĘCIA TANECZNE – Martyna Siemiątkowska – *sala 144 NOWA HALA*
- 13.30-14.15*** SAMOOBRONA „Bądź wzorem dla młodych. Aktywny dorosły, bezpieczne dziecko” – dr Dominika Ganszczyk-Grzybowska/dr Bartosz Głowacki – *sala 304 NOWA HALA*
- 13.30-14.15*** ĆWICZENIA Z PODUSZKĄ SENSORYCZNĄ – Julia Kasperek – *sala 145 NOWA HALA*

Zajęcia oznaczone * odbywają się w danym dniu jednocześnie i są zajęciami do wyboru!

Należy zabrać ze sobą odpowiedni sportowy strój oraz wygodne obuwie zmienne.

Wszystkie zajęcia odbywają się na terenie kampusu AWF, właściwe miejsce zostanie oznaczone na mapce, którą prześlemy do zapisanych osób.

Prosimy aby Państwo w tabeli poniżej zapisali się na wszystkie zajęcia w których chcecie wziąć udział – jedna osoba może uczestniczyć we wszystkich zajęciach – wyjątek stanowią te oznaczone gwiazdką * które odbywają się w tym samym czasie i są zajęciami do wyboru.

Zgłoszenie udziału prosimy przesać na adres m.bartkowiak@awf.katowice.pl

DO 22 STYCZNIA 2025 ROKU ILOŚĆ MIEJSC JEST OGRANICZONA

PIĄTEK - 24 stycznia 2025 r.				
Godzina	Rodzaj zajęć	Imię	Nazwisko	Jednostka
11.00 – 11.45	WARSZTATY - „Praktyczne wskazówki dotyczące opieki nad seniorem zależnym od otoczenia” – dr Agnieszka Nawrat-Szołtysik – sala 107 INSTYTUT			
12.00-12.45 * Zajęcia do wyboru	TANIEC – mgr Angelika Torbus – sala 144 NOWA HALA			
	NORDIC WALKING – dr Ryszard Grzywocz, prof. AWF Katowice – Zajęcia w terenie			
13.00-13.45	ŻONGLOWANIE – dr Adam Rzetecki – sala 144 NOWA HALA			
SOBOTA - 25 stycznia 2025 r.				
11:30 -12:15	ŻONGLOWANIE – mgr Martyna Wójcik – sala 144 NOWA HALA			
12.30-13.15* Zajęcia do wyboru	PIERWSZA POMOC „Bądź wzorem dla młodych. Aktywny dorosły, bezpieczne dziecko” – dr Dominika Ganszczyk-Grzybowska/dr Bartosz Głowacki – sala 304 NOWA HALA			
	ZAJĘCIA TANECZNE – Martyna Siemiątkowska – sala 144 NOWA HALA			
13.30-14.15* Zajęcia do wyboru	SAMOOBRONA „Bądź wzorem dla młodych. Aktywny dorosły, bezpieczne dziecko” – dr Dominika Ganszczyk-Grzybowska/dr Bartosz Głowacki – sala 304 NOWA HALA			
	ĆWICZENIA Z PODUSZKĄ SENSORYCZNĄ – Julia Kasperek – sala 145 NOWA HALA			

Prosimy o przybycie 15 minut przed zajęciami aby spokojnie można było się przebrać – na miejscu będą dostępne szatnie.

Zapraszamy Was do współpracy, serdecznie pozdrawiam,

Izabela Zajęc-Gawlak