

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I ŻYWIENIE W ZDROWIU PUBLICZNYM

STUDIA STACJONARNE

SEMESTR LETNI

2023/2024

III ROK I STOPNIA

Specj.	Grupa	7 - 8		8 - 9		9 - 10		10 - 11		11 - 12		12 - 13		13 - 14		14 - 15		15 - 16		16 - 17		17 - 18		18 - 19		19 - 20									
		1	3	4	6	1	3	4	6	1	3	4	6	1	3	4	6	1	3	4	6	1	3	4	6	1	3	4	6	1	3	4	6		
		5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0
PIĄTEK - 01.03.2024 - zajęcia czwartkowe																																			
TRENING W OTYŁOŚCI I CHOROBY PRZEWLEKŁYCH	I	A	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;">SIRR II</div> <div style="width: 15%;">FITNESS - ĆWICZENIA SIŁOWE</div> <div style="width: 15%;">PDWZGZZIŚ</div> <div style="width: 15%;">DIETA I SUPLEMENTACJA W KSZTAŁ. WYMARZONEJ SYLWETKI</div> <div style="width: 15%;">308 A</div> <div style="width: 15%;">FAR</div> <div style="width: 15%;">TANIEC W PROFILAKTYCE ZDROWIA</div> <div style="width: 15%;">018 SH</div> <div style="width: 15%;">TRENING W OTYŁOŚCI ZABURZENIACH METABOLICZNYCH</div> <div style="width: 15%;">1 POŁ. OD 14.03</div> <div style="width: 15%;">AULA A</div> </div>																																
		B																																	
TRENING OSÓB STARSZYCH I NIEPELNOŚPR.	II	A	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;">SIŁOWNIA NH</div> <div style="width: 15%;">AKTYWIZACJA RUCHOWA, SPOŁECZNA I ZAWODOWA</div> <div style="width: 15%;">ĆW/W co 2 tyg.</div> <div style="width: 15%;">227 A</div> </div>																																
PONIEDZIAŁEK																																			
TRENING W OTYŁOŚCI I CHOROBY PRZEWLEKŁYCH	I	A	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;">TRENING MENTALNY W ZABURZENIACH ODŻYWIANIA</div> <div style="width: 15%;">120 A</div> <div style="width: 15%;">TRENING MENTALNY W ZABURZENIACH ODŻYWIANIA</div> <div style="width: 15%;">120 A</div> <div style="width: 15%;">ELEMENTY PSYCHODIETETYKI</div> </div>																																
		B																																	
TRENING OSÓB STARSZYCH I NIEPELNOŚPR.	II	A	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;">KINEZ. EDUK. SQUASH NH</div> <div style="width: 15%;">MET. SP. USP. RUCH. SQUASH NH</div> <div style="width: 15%;">METODY SPECJALNE USPRAWNIANIA RUCHOWEGO SQUASH NH</div> <div style="width: 15%;">POD. TRE. W STA. WIE co 2 tyg. od 07.03. POD. TRE. W STA. WIE co 2 tyg. od 14.03. 229 A</div> <div style="width: 15%;">PODST. ZAOPA. ORTOPE. 231 A</div> <div style="width: 15%;">28 BIBLIOTEKA</div> </div>																																

1 MARCA 2024/ PONIEDZIAŁEK

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I ŻYWIENIE W ZDROWIU PUBLICZNYM

STUDIA STACJONARNE

SEMESTR LETNI

2023/2024

III ROK I STOPNIA

Specj.	Grupa	7 - 8		8 - 9		9 - 10		10 - 11		11 - 12		12 - 13		13 - 14		14 - 14		15 - 16		16 - 17		17 - 18		18 - 19		19 - 20										
		1	3	4	6	1	3	4	6	1	3	4	6	1	3	4	6	1	3	4	6	1	3	4	6	1	3	4	6	1	3	4	6			
		5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0			
WTOREK																																				
TRENING W OTYŁOŚCI I CHOROBY PRZEWLEKŁYCH	I	A					PDWZGZZZiŚ						GRY I ZABAWY RUCHOWE OSÓB W RÓŻNYM WIEKU						TRENING W CHOROBYCH NEURODEGENERACYJNYCH						PROGRA. AKTY.FIZ. W CHORO. NOWO. (ĆW) Co 2 tyg. Od 05.03.											
		B					PERIODYZACJA ŻYWIENIA W RÓŻNYCH DYSCYPLINACH SPORTU						NH						210 A						TRENING W CHOROBYCH NEURODEGENERACYJNYCH (W) 210 A						PROGRA. AKTY.FIZ. W CHORO. NOWO. (W) Co 2 tyg. Od 12.03. 210 A					
TRENING OSÓB STARSZYCH I NIEPEŁNOSP.	II	A					208 A						GRY I ZABAWY RUCHOWE OSÓB W RÓŻNYM WIEKU						PDW																	
												NH						SPORTY PARAOLIMPIJSKIE						NH												
ŚRODA																																				
TRENING W OTYŁOŚCI I CHOROBY PRZEWLEKŁYCH	I	A					CZYNN. PRZYR. W PROF. I TERAP.						ATLETYKA TERENOWA 2 poł. Sem, od 24.04.						PLANOWANIE ŻYWIENIA AKTYWNYCH FIZYCZNIE 309 A						ŻYWNOŚĆ FUNKCJONALNA I SPECJALNEGO PRZEZNACZENIA						SIRR II					
		B					308 A						STADION												SAMOOBRONA I SZTUKI WALKI											
TRENING OSÓB STARSZYCH I NIEPEŁNOSP.	II	A					CZYNN. PRZYR. W PROF. I TERAP. 308 A						PLANOWANIE ŻYWIENIA AKTYWNYCH FIZYCZNIE 309 A						ATLETYKA TERENOWA 2 poł. Sem. Od 24.04. STADION						120 A						GR 1					
												S. JUDO R																								

WTOREK/CZWARTEK

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I ŻYWIENIE W ZDROWIU PUBLICZNYM

STUDIA STACJONARNE

SEMESTR LETNI

2023/2024

III ROK I STOPNIA

Specj.	Grupa	7 - 8		8 - 9				9 - 10				10 - 11				11 - 12				12 - 13				13 - 14				14 - 15				15 - 16				16 - 17				17 - 18				18 - 19				19 - 20			
		1	3	4	6	1	3	4	6	1	3	4	6	1	3	4	6	1	3	4	6	1	3	4	6	1	3	4	6	1	3	4	6	1	3	4	6	1	3	4	6	1	3	4	6						
		5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0		
CZWARTEK																																																			
TRENING W OTYŁOŚCI I CHOROBAH PRZEWLEKLYCH	I	A	SIRR II												PDWZGZZŹIŚ				FAR				TRENING W OTYŁOŚCI ZABURZENIACH METABOLICZNYCH (W) 1 POŁ. OD 14.03 DO 09.05. AULA A				TRENING W OTYŁOŚCI ZABURZENIACH METABOLICZNYCH (ĆW) OD 16.05. 120 A																								
		B	FITNESS - ĆWICZENIA SIŁOWE												DIETA I SUPLEMENTACJA W KSZTAŁ. WYMARZONEJ SYLWETKI				TANIEC W PROFILAKTYCE ZDROWIA				TRENING W OTYŁOŚCI ZABURZENIACH METABOLICZNYCH (ĆW) OD 16.05. 120 A																												
TRENING OSÓB STARSZYCH I NIEPEL.NOSPR.	II	A	SIŁOWNIA NH												308 A				018 SH				AKTYWIZACJA RUCHOWA, SPOŁECZNA I ZAWODOWA ĆW/W co 2 tyg. 227 A																												
		B																																																	
PIĄTEK																																																			
TRENING W OTYŁOŚCI I CHOROBAH PRZEWLEKLYCH	I	A													SIRR II				TERENOWE FORMY AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ				FAR																												
		B													SAMOOBRONA I SZTUKI WALKI				145 NH				PŁYWANIE Z ELEMENTAMI PŁETWONURKO.																												
TRENING OSÓB STARSZYCH I NIEPEL.NOSPR.	II	A													GR 2								PŁYWALNIA NH																												
		B													S. JUDO R								TERENOWE FORMY AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ																												
CZWARTEK/PIĄTEK																																																			

Informacja o wszelkich zmianach w rozkładzie zajęć będzie podawana na bieżąco na stronie www.awf.katowice.pl oraz w systemie USOSweb.

CZWARTEK/PIĄTEK