|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN ZAJĘĆ 08-14.05.2017** | | | | | | | | |
| **godziny** | **poniedziałek** | **wtorek** | **środa** | **czwartek** | **piątek** | **sobota** | **niedziela** | **godziny** |
| 8:00-9.30 |  |  |  |  |  | Zajęcia praktyczne: gry i zabawy rekreacyjne mgr Waldemar Szpakowski -hala sportowa PWSZ w Koszalinie |  | 2 |
| 9:45-11:15 |  |  |  |  |  | Dance aerobik instruktor Karolina Widźgowska -hala sportowa PWSZ w Koszalinie |  | 2 |
| 11:30-13:00 |  |  |  |  |  | Dance aerobik instruktor Karolina Widźgowska -hala sportowa PWSZ w Koszalinie |  | 2 |
| 13:15-14:45 |  |  | Masaż i odnowa biologiczna w geriatrii mgr Waldemar Szpakowski |  |  | 45 min. Dance aerobik instruktor Karolina Widźgowska -hala sportowa PWSZ w Koszalinie |  | 3 |
| 15:00-16:30 |  |  | Masaż i odnowa biologiczna w geriatrii mgr Waldemar Szpakowski |  |  | Zajęcia praktyczne: gry sportowe mgr Waldemar Szpakowski -hala sportowa PWSZ w Koszalinie |  | 4 |
| 16:45-18:15 |  |  | 45 min. Masaż i odnowa biologiczna w geriatrii mgr Waldemar Szpakowski |  |  |  |  | 1 |
| 18:30-20:00 |  |  |  | 20:00-21:30 Podstawowe pojęcia geriatrii i gerontologii dr Tomasz Jędrzejczak | 19:00-21:15 Podstawowe pojęcia geriatrii i gerontologii dr Tomasz Jędrzejczak |  |  | 5 |
| **PLAN ZAJĘĆ 15-21.05.2017** | | | | | | | | |
| **godziny** | **poniedziałek** | **wtorek** | **środa** | **czwartek** | **piątek** | **sobota** | **niedziela** | **godziny** |
| 8:00-9.30 |  |  |  |  |  | Zajęcia praktyczne: gry i zabawy rekreacyjne mgr Waldemar Szpakowski -hala sportowa PWSZ w Koszalinie | Zajęcia praktyczne: gry sportowe mgr Waldemar Szpakowski -hala sportowa PWSZ w Koszalinie | 4 |
| 9:45-11:15 |  |  |  |  |  | Dance aerobik instruktor Karolina Widźgowska -hala sportowa PWSZ w Koszalinie | Trening funkcjonalny z rolka Blackroll instruktor Małgorzata Kamińska -hala sportowa PWSZ w Koszalinie | 4 |
| 11:30-13:00 |  |  |  |  |  | Dance aerobik instruktor Karolina Widźgowska -hala sportowa PWSZ w Koszalinie | Trening funkcjonalny z rolka Blackroll instruktor Małgorzata Kamińska -hala sportowa PWSZ w Koszalinie | 4 |
| 13:15-14:45 |  |  |  |  |  | 45 min. Dance aerobik instruktor Karolina Widźgowska -hala sportowa PWSZ w Koszalinie |  | 1 |
| 15:00-16:30 |  |  | Masaż i odnowa biologiczna w geriatrii mgr Waldemar Szpakowski |  |  | Trening funkcjonalny z rolka Blackroll instruktor Małgorzata Kamińska -hala sportowa PWSZ w Koszalinie |  | 4 |
| 16:45-18:15 |  |  | 45 min. Masaż i odnowa biologiczna w geriatrii mgr Waldemar Szpakowski |  | Masaż i odnowa biologiczna w geriatrii mgr Waldemar Szpakowski | Trening funkcjonalny z rolka Blackroll instruktor Małgorzata Kamińska -hala sportowa PWSZ w Koszalinie |  | 5 |
| 18:30-20:00 |  |  |  |  | Masaż i odnowa biologiczna w geriatrii mgr Waldemar Szpakowski | Zajęcia praktyczne: gry sportowe mgr Waldemar Szpakowski -hala sportowa PWSZ w Koszalinie |  | 4 |
| **PLAN ZAJĘĆ 22-28.05.2017** | | | | | | | | |
| **godziny** | **poniedziałek** | **wtorek** | **środa** | **czwartek** | **piątek** | **sobota** | **niedziela** | **godziny** |
| 8:00-9.30 |  |  |  |  |  | Zajęcia praktyczne: gry i zabawy rekreacyjne mgr Waldemar Szpakowski -hala sportowa PWSZ w Koszalinie | Trening funkcjonalny z rolka Blackroll instruktor Małgorzata Kamińska -hala sportowa PWSZ w Koszalinie | 4 |
| 9:45-11:15 |  |  |  |  |  | Step Cardio Aerobic instruktor Karolina Widźgowska -hala sportowa PWSZ w Koszalinie | Trening funkcjonalny z rolka Blackroll instruktor Małgorzata Kamińska -hala sportowa PWSZ w Koszalinie | 4 |
| 11:30-13:00 |  |  |  |  |  | Step Cardio Aerobic instruktor Karolina Widźgowska -hala sportowa PWSZ w Koszalinie |  | 2 |
| 13:15-14:45 |  |  |  |  |  | 45 min. Step Cardio Aerobic instruktor Karolina Widźgowska -hala sportowa PWSZ w Koszalinie |  | 1 |
| 15:00-16:30 |  |  |  |  |  | Trening funkcjonalny z rolka Blackroll instruktor Małgorzata Kamińska -hala sportowa PWSZ w Koszalinie |  | 2 |
| 16:45-18:15 |  |  |  | 20:00-20:45 Podstawowe pojęcia geriatrii i gerontologii dr Tomasz Jędrzejczak | 19:00-19:45 Zmiany towarzyszące procesowi starzenia dr Tomasz Jędrzejczak | 45 min Trening funkcjonalny z rolka Blackroll instruktor Małgorzata Kamińska -hala sportowa PWSZ w Koszalinie |  | 3 |
| 18:30-20:00 |  |  |  | 20:45-21:30 Zmiany towarzyszące procesowi starzenia dr Tomasz Jędrzejczak | 19:45-21:15 Zmiany poszczególnych cech motorycznych z wiekiem: siła, szybkość, wytrzymałość, skoczność, koordynacja ruchowa, równowaga dr Tomasz Jędrzejczak |  |  | 3 |
| **PLAN ZAJĘĆ 29-04.06.2017** | | | | | | | | |
| **godziny** | **poniedziałek** | **wtorek** | **środa** | **czwartek** | **piątek** | **sobota** | **niedziela** | **godziny** |
| 11:30-13:00 |  |  | Masaż i odnowa biologiczna w geriatrii mgr Waldemar Szpakowski |  |  |  |  | 2 |
| 13:15-14:45 |  |  | Masaż i odnowa biologiczna w geriatrii mgr Waldemar Szpakowski |  |  |  |  | 2 |
| 15:00-16:30 |  |  | Masaż i odnowa biologiczna w geriatrii mgr Waldemar Szpakowski |  | 16:30-18:45 Trening funkcjonalny z rolka Blackroll instruktor Małgorzata Kamińska -hala sportowa PWSZ w Koszalinie |  |  | 5 |
| 16:45-18:15 |  |  |  |  | 19:00-20:30 Trening zdrowotny osób starszych dr Tomasz Jędrzejczak -hala sportowa PWSZ w Koszalinie |  |  | 2 |
| 18:30-20:00 |  |  |  | 20:00-21:30 Trening zdrowotny osób starszych dr Tomasz Jędrzejczak | 20:30-21:15 Zajęcia praktyczne: ćwiczenia psychomotoryczne dr Tomasz Jędrzejczak -hala sportowa PWSZ w Koszalinie |  |  | 3 |
| **PLAN ZAJĘĆ 05-11.06.2017** | | | | | | | | |
| **godziny** | **poniedziałek** | **wtorek** | **środa** | **czwartek** | **piątek** | **sobota** | **niedziela** | **godziny** |
| 9:45-11:15 |  |  |  |  |  | Step Cardio Aerobic instruktor Karolina Widźgowska -hala sportowa PWSZ w Koszalinie |  | 2 |
| 11:30-13:00 |  |  |  |  |  | Step Cardio Aerobic instruktor Karolina Widźgowska -hala sportowa PWSZ w Koszalinie |  | 2 |
| 13:15-14:45 |  |  |  |  |  | 45 min. Step Cardio Aerobic instruktor Karolina Widźgowska -hala sportowa PWSZ w Koszalinie |  | 1 |
| 15:00-16:30 |  |  |  |  | 17:30-19:00 Trening funkcjonalny z rolka Blackroll instruktor Małgorzata Kamińska -hala sportowa PWSZ w Koszalinie |  |  | 4 |
| 16:45-18:15 |  |  | 16:45-18:15 Masaż i odnowa biologiczna w geriatrii mgr Waldemar Szpakowski | 20:00-21:30 Zajęcia praktyczne: ćwiczenia psychomotoryczne dr Tomasz Jędrzejczak | 19:00-19:45 Zajęcia praktyczne: ćwiczenia psychomotoryczne dr Tomasz Jędrzejczak 19:45-21:15 Zajęcia praktyczne: gimnastyka zdrowotna dr Tomasz Jędrzejczak |  |  | 5 |
| **PLAN ZAJĘĆ 12-15.06.2017** | | | | | | | | |
| **godziny** | **poniedziałek** | **wtorek** | **środa** | **czwartek** | **piątek** | **sobota** | **niedziela** | **godziny** |
| 8:00-9.30 |  |  |  | Zajęcia praktyczne: gimnastyka zdrowotna dr Tomasz Jędrzejczak | Problemy w usprawnianiu osób starszych dr Tomasz Jędrzejczak |  |  | 4 |
| 9:45-11:15 |  |  |  | Zajęcia praktyczne: gimnastyka zdrowotna dr Tomasz Jędrzejczak | Problemy w usprawnianiu osób starszych dr Tomasz Jędrzejczak |  |  | 4 |
| 11:30-13:00 |  |  |  | Zajęcia praktyczne: gimnastyka zdrowotna dr Tomasz Jędrzejczak | Problemy w usprawnianiu osób starszych dr Tomasz Jędrzejczak |  |  | 4 |
| 13:15-14:45 |  |  |  | Zajęcia praktyczne: gimnastyka zdrowotna dr Tomasz Jędrzejczak |  |  |  | 2 |
| 15:00-16:30 |  |  |  | Zajęcia praktyczne: testy służące do oceny sprawności funkcjonalnej i fizycznej osób starszych dr Tomasz Jędrzejczak |  |  |  | 2 |
| 16:45-18:15 |  |  |  | Zajęcia praktyczne: testy służące do oceny sprawności funkcjonalnej i fizycznej osób starszych dr Tomasz Jędrzejczak |  |  |  | 2 |
| 18:30-20:00 | RAZEM | | | | | | | 110 |