

Siedziba Studium mieści się w budynku Akademii Muzycznej na ul. Wronieckiej 19/20 pokój DS 29

Koordinator SWFiS

mgr Anna Rychlewska

arychlewska@amuz.edu.pl

dyżur: piątek godz. 12.00-13.00

Plan zajęć z wychowania fizycznego

rok akademicki 2024/2025

pon	wt	czw	pt
grupa I godz. 8.00-8.45 zdrowe plecy	grupa V godz. 8.15-9.00 joga		Grupa X godz. 8.30-10.00 ćwiczenia terapeutyczne i relaksacja <i>Uniwersytet Ekonomiczny budynek B, I piętro sala kameralna „Słowiki”</i>
grupa II godz. 8.45-9.30 kulturystyka, tenis stołowy, squash	grupa VI godz. 9.00-9.45 kulturystyka, tenis stołowy, squash		
grupa III godz. 9.30-10.15 kulturystyka, tenis stołowy, squash	grupa VII godz. 9.45-10.30 kulturystyka, tenis stołowy, squash	grupa IX godz. 10.45-11.30 pływanie <i>Pływalnia Oddział Chwiałka ul. Spychalskiego 34</i>	Grupa Instytutu Wokalistyki godz. 10.00-11.30 <i>Uniwersytet Ekonomiczny budynek B, I piętro sala kameralna „Słowiki”</i>
grupa IV godz. 10.15-11.00 kulturystyka, tenis stołowy, squash	grupa VIII godz. 10.30-11.15 kulturystyka, tenis stołowy, squash		
Sekcja rowerowa – grupa XI		zgodnie z podanym harmonogramem rajdów	

Zajęcia grup I-VIII odbywają się w **Centrum Sportu Collegium Da Vinci, ul. Kutrzeby 10.**

W Centrum Sportu CDV do dyspozycji studentów znajdują się: duża sala fitness wyposażona w lustra oraz przybory do ćwiczeń, bogato wyposażona siłownia oraz cztery korty do squash-a. Oprócz tego Centrum Sportu udostępnia rowery spinningowe, stoły do tenisa stołowego, sprzęt do gry w badmintona, rękawice bokserskie, worek treningowy i wiele innych. Szatnie wyposażone są w szafki z możliwością zamknięcia (własna kłódka) oraz prysznice.

Zgodnie z regulaminem Centrum Sportu CDV podczas zajęć obowiązuje strój sportowy oraz czyste obuwie sportowe (zmienione w szatni).

Grupa IX – pływanie – zajęcia wyłącznie dla osób umiejących pływać (obowiązuje Regulamin porządkowy pływalni Chwiałka).

Grupa XI – sekcja rowerowa – rajdy rowerowe odbywają w Poznaniu i okolicach, mają charakter rajdów terenowych lub mieszanych (drogi utwardzone i gruntowe), i odbywają się w niedziele. Czas trwania rajdu zależy od trasy, najczęściej od 4 do 6 godzin zegarowych, długości trasy 30-60 km. Udział w jednym rajdzie = 4x90 minut zajęć.

Terminy rajdów rowerowych w semestrze zimowym 2024/2025:

I termin 20.10.2024 r. – Doliną Cybiny do Uzarzewa, przez Puszcę Zielonkę do Warty i powrót do Poznania

II termin 3.11.2024 r. – Szlakiem Pamięci Narodowej – Lasy Zakrzewsko-Palędzkie, Jezioro Lusowskie

Start zawsze o godz. 9.00, koniec rajdu ok. godz. 15.00.

Trasy długości 50-60 km.

W tygodniu poprzedzającym każdy rajd podane zostaną szczegóły dotyczące miejsca zbiórki i przebiegu trasy.

Terminy rajdów mogą ulec zmianie jeśli prognoza pogody będzie niekorzystna.

Zgłoszenia na adres: arychlewska@amuz.edu.pl

Studentów zainteresowanych pozaobowiązkowym udziałem w zajęciach z WF
oraz pracowników Akademii chętnych do korzystania z kortów do squash-a, pływalni
lub udziału w rajdach rowerowych zapraszam do kontaktu mailowego!