

**Szkoła Podstawowa nr 1 z Oddziałami Integracyjnymi im. Marii Skłodowskiej-Curie w Lubinie**  
**HARMONOGRAM ZAJĘĆ UNIWERSYTETU SENIORALNEGO**  
**OBOWIĄZUJĄCEGO OD 02.10.2023**

<b>NAZWA ZAJĘĆ</b>	<b>OZNACZENIE GRUP/ POZIOM ZAAWANSOWANIA</b>	<b>PROWADZĄCY</b>	<b>DZIEŃ TYG.</b>	<b>GODZ.</b>	<b>MIEJSCE</b>	<b>UWAGI</b>
<b>ZAJĘCIA SPORTOWE OGÓLNOROZWOJOWE</b>	GR. 1	Artur Hucal	poniedziałek	13:45 – 14:30	sala gimnastyczna	strój i obuwie sportowe
	GR.2	Artur Hucal	poniedziałek	14:35 – 15:20		
	GR. 3	Zbigniew Dziubek	środa	14:35 – 15:20	sala gimnastyczna	strój i obuwie sportowe
<b>ZAJĘCIA SPORTOWE ZDROWY KRĘGOSŁUP I ELEMENTY SAMOOBRONY</b>	GR.1	Zbigniew Dziubek	wtorek	15:15 – 16:00	sala gimnastyczna	strój i obuwie sportowe
	GR.2	Zbigniew Dziubek	wtorek	16:05 – 16:50	sala gimnastyczna	strój i obuwie sportowe
<b>ZAJĘCIA PLASTYCZNE</b>	GR. 1	Katarzyna Podlecka	środa	15:30 – 17:00	sala 207	nauczyciel poda listę potrzebnych materiałów na pierwszych zajęciach

**Szkoła Podstawowa Nr 3 z Oddziałami Integracyjnymi w Lubinie**  
**HARMONOGRAM ZAJĘĆ UNIWERSYTETU SENIORALNEGO**  
**OBOWIĄZUJĄCEGO OD 02.10.2023**

<b>NAZWA ZAJĘĆ</b>	<b>OZNACZENIE GRUP/ POZIOM ZAAWANSOWANIA</b>	<b>PROWADZĄCY</b>	<b>DZIEŃ TYG.</b>	<b>GODZ.</b>	<b>MIEJSCE</b>	<b>UWAGI</b>
<b>TENIS STOŁOWY</b>	POCZATKUJĄCA	Leszek Olejnik	wtorek	15:00 – 16:30	sala gimnastyczna	strój sportowy, obuwie zmiennie
	ZAAWANSOWANA	Leszek Olejnik	środa	17:30 – 19:00	sala gimnastyczna	strój sportowy, obuwie zmiennie
<b>ZAJĘCIA TANECZNE</b>	POCZATKUJĄCA	Jolanta Orzechowska	wtorek	16:00 – 17:00	sala audio	wygodny strój, obuwie zmiennie
	ZAAWANSOWANA	Jolanta Orzechowska	wtorek	17:00– 18:00	sala audio	wygodny strój, obuwie zmiennie
<b>TAI-CHI</b>	ZAAWANSOWANA	Mróz Wanda	środa	16:00 – 17:30	mała sala gimnastyczna	strój sportowy, obuwie zmiennie
	POCZATKUJĄCA	Mróz Wanda	czwartek	16:00 – 17:30	mała sala gimnastyczna	strój sportowy, obuwie zmiennie
<b>ZAJĘCIA REKREACYJNO - SPORTOWE”</b>	OGÓLNA	Marta Kociotek	poniedziałek	15:30 – 17:00	sala gimnastyczna	strój sportowy, obuwie zmiennie
	OGÓLNA	Marta Kociotek	poniedziałek	17:00 – 18:30	sala gimnastyczna	strój sportowy, obuwie zmiennie
<b>ZUMBA</b>	OGÓLNA	Sylwia Szumilas	czwartek	16:00 – 16:45	sala audio	strój wygodny może być sportowy, obuwie zmiennie

**Szkoła Podstawowa nr 5**  
**HARMONOGRAM ZAJĘĆ UNIWERSYTETU SENIORALNEGO**  
**OBOWIĄZUJĄCEGO OD 02.10.2023**

NAZWA ZAJĘĆ	OZNACZENIE GRUP/ POZIOM ZAAWANSOWANIA	PROWADZĄCY	DZIEŃ TYG.	GODZ.	MIEJSCE	UWAGI
ZAJĘCIA INFORMATYCZNE	GR. 1	Robert Kowalczuk	środa	15:00 – 15:45	sala 110	
JĘZYK HISZPAŃSKI	GR. 1	Barbara Zając	poniedziałek	11:30 – 12:15	110	
ZAJĘCIA ARTYSTYCZNE	GR. 1	Diana Lenartowska	wtorek	14:00 – 14:45	1	
GIMNASTYKA UMYŚŁU	GR. 1	Lidia Kołodziej	wtorek	13:30 – 14:15	106	
	GR.2	Lidia Kołodziej	wtorek	14:15 – 15:00	106	

**Szkoła Podstawowa Nr 7**  
**HARMONOGRAM ZAJĘĆ UNIWERSYTETU SENIORALNEGO**  
**OBOWIĄZUJĄCEGO OD 02.10.2023**

NAZWA ZAJĘĆ	OZNACZENIE GRUP/ POZIOM ZAAWANSOWANIA	PROWADZĄCY	DZIEŃ TYG.	GODZ.	MIEJSCE	UWAGI
<b>ZDROWY KRĘGOSŁUP</b>	GR 1	Katarzyna Królewicz	poniedziałek	13:40 – 14:25	duża sala gimnastyczna	podczas zajęć obowiązuje obuwie sportowe
	GR 2	Katarzyna Królewicz	wtorek	12:20 – 13:05	mała sala gimnastyczna	podczas zajęć obowiązuje obuwie sportowe
<b>PILATES</b>	GR. 1	Katarzyna Królewicz	wtorek	13:05 – 13:50	mała sala gimnastyczna	podczas zajęć obowiązuje obuwie sportowe
	GR. 2	Katarzyna Królewicz	wtorek	13:50 – 14:35	mała sala gimnastyczna	podczas zajęć obowiązuje obuwie sportowe
<b>NORDIC WALKING</b>	GR 1	Mariola Kopystiańska	poniedziałek	09:30 – 11:00	zbiórka w Parku Leśnym przy kawiarni	sprzęt do nordic walking we własnym zakresie.
	GR 2	Izabella Kałużny - Khoubbazi	wtorek	09:45 – 11:15	zbiórka w Parku Leśnym przy kawiarni	sprzęt do nordic walking we własnym zakresie.
<b>SZACHY</b>	GR 1	Andrzej Taler	piątek	17:00 – 19:15	018	omówienie wymagań na pierwszych zajęciach
<b>JĘZYK ANGIELSKI</b>	GR 1 POCZĄTKUJĄCA	Andrzej Taler	poniedziałek	09:40 – 10:25	014	materiały dydaktyczne (podręczniki, ćwiczenia) we własnym zakresie
	GR. 2 POCZĄTKUJĄCA	Andrzej Taler	wtorek	09:40 – 10:25	014	
	GR 3 ZAAWANSOWANA	Andrzej Taler	poniedziałek	08:50 – 09:35	014	
	GR 4 ZAAWANSOWANA	Andrzej Taler	wtorek	08:50 – 09:35	014	

<b>TANIEC TOWARZYSKI LATIONO (SOLO I W PARACH)</b>	GR 1	Weronika Mierzwa	wtorek	18:00 – 19:30	mała sala gimnastyczna	podczas zajęć obowiązuje obuwie sportowe.
	GR 2	Weronika Mierzwa	czwartek	18:00 – 19:30	mała sala gimnastyczna	

**Szkoła Podstawowa Nr 8 w Lubinie**  
**HARMONOGRAM ZAJĘĆ UNIWERSYTETU SENIORALNEGO**  
**OBOWIĄZUJĄCEGO OD 02.10.2023**

NAZWA ZAJĘĆ	OZNACZENIE GRUPY/POZIOM ZAAWANSOWANIA	PROWADZĄCY	DZIEŃ TYG.	GODZ.	MIEJSCE	UWAGI
<b>ZAJĘCIA KOMPUTEROWE</b>	GRUPA 1	Mariusz Fecko	wtorek	15:20 – 16:05	sala 211	
	GRUPA 2	Mariusz Fecko	wtorek	16:10 - 16:55	sala 211	
<b>ZDROWY KRĘGOSŁUP”</b>	GRUPA 1	Karolina Łapot	czwartek	13:40 – 14:25	sala 012	strój i obuwie sportowe
	GRUPA 2	Karolina Łapot	piątek	12:30-13:15	sala 012	strój i obuwie sportowe

**Szkoła Podstawowa Nr 12**  
**HARMONOGRAM ZAJĘĆ UNIwersYTETU SENIORALNEGO**  
**OBOWIĄZUJĄCEGO OD 02.10.2023**

NAZWA ZAJĘĆ	OZNACZENIE GRUPY/POZIOM ZAAWANSOWANIA	PROWADZĄCY	DZIEŃ TYG.	GODZ.	MIEJSCE	Uwagi
<b>ZAJĘCIA TANECZNE</b>	GRUPA POCZĄTKUJĄCA	Jolanta Orzechowska	poniedziałek	16:00 – 17:00	mała sala	wygodny strój, obuwie zmienne
	GRUPA POCZĄTKUJĄCA	Jolanta Orzechowska	poniedziałek	17:00 – 18:00	mała sala	wygodny strój, obuwie zmienne
	GRUPA ZAAWANSOWANA	Jolanta Orzechowska	środa	16:00 – 17:00	mała sala	wygodny strój, obuwie zmienne
	PARY	Jolanta Orzechowska	środa	17:00 – 18:00	mała sala	wygodny strój, obuwie zmienne
<b>JĘZYK WŁOSKI</b>	GRUPA POCZĄTKUJĄCA	Ida Zagórska	środa	16:00 – 16:45	sala 217	długopis, zeszyt
	GRUPA ŚREDNIOZAAWANSOWANA	Ida Zagórska	środa	17:00 – 17:45	sala 217	długopis, zeszyt
	GRUPA ZAWANSOWANA	Ida Zagórska	środa	18:00 – 18:45	sala 217	długopis, zeszyt
<b>ZAJĘCIA Z ARTETERAPII, MALARSTWO, MOZAIKA ARTYSTYCZNA</b>	MALARSTWO	Joanna Kołowska	poniedziałek	16:00 – 20:30	sala 111	odzież ochronna
	MALARSTWO	Joanna Kołowska	wtorek	16:00 – 20:30	sala 111	odzież ochronna
	MOZAIKA	Joanna Kołowska	czwartek	16:00 – 20:30	sala 111	odzież ochronna
	ARTETERAPIA	Joanna Kołowska	piątek	16:00 -20:30	sala 111	odzież ochronna

<b>GIMNASTYKA OGÓLNA</b>	GRUPA 1	Barbara Kaźmierczak	wtorek	16:00 – 16:45	mała sala	wygodny strój, obuwie zmienne
	GRUPA 2	Barbara Kaźmierczak	wtorek	16:45 – 17:30	mała sala	wygodny strój, obuwie zmienne
	GRUPA 3	Barbara Kaźmierczak	środa	16:00 -16:45	łącznik	wygodny strój, obuwie zmienne
	GRUPA 4	Barbara Kaźmierczak	środa	16:45 – 17:30	mała sala	wygodny strój, obuwie zmienne
	GRUPA 5	Barbara Kaźmierczak	czwartek	16:00 – 16:45	mała sala	wygodny strój, obuwie zmienne
	GRUPA 6	Barbara Kaźmierczak	czwartek	16:45 – 17:30	mała sala	wygodny strój, obuwie zmienne
<b>NORDIC WALKING</b>	CAŁA GRUPA	Marcin Dudziak	czwartek	14:30 – 16:00	plener	wygodny strój, kije
<b>REPUSERSTWO</b>	GRUPA I	Piotr Mojka	<b>OD II SEMESTRU 2023/2024</b>			
	GRUPA II	Piotr Mojka				
<b>NOWE TECHNOLOGIE DLA SENIORÓW – DRUK 3D</b>	GRUPA I	Anna Kubacka	<b>wtorek, godz. 17:00</b>			

**Szkoła Podstawowa nr 14**  
**HARMONOGRAM ZAJĘĆ UNIWERSYTETU SENIORALNEGO**  
**OBOWIĄZUJĄCEGO OD 02.10.2023**

NAZWA ZAJĘĆ	OZNACZENIE GRUP/ POZIOM ZAAWANSOWANIA	PROWADZ ĄCY	DZIEŃ TYG.	GODZ.	MIEJSCE	UWAGI
TENIS STOŁOWY	GRUPA 1	Jerzy Tadla	poniedziałek	16:00 – 17:30	hol	strój i obuwie sportowe
	GRUPA 2	Jerzy Tadla	czwartek	16:00 – 17:30	hol	strój i obuwie sportowe
JĘZYK HISZPAŃSKI	GRUPA POCZĄTKUJĄCA	Dorota Ferlewicz- Woźniak	czwartek	16:00 – 17:00	7	
	GRUPA ZAAWANSOWANA	Dorota Ferlewicz - Woźniak	czwartek	17:05 – 18:05	7	
ZAJĘCIA KOMPUTEROWE	GRUPA POCZĄTKUJĄCA 1	Marzena Petryk	poniedziałek	15:45 – 16:30	124	
ZAJĘCIA GIMNASTYCZNE „ZDROWY KREGOSŁUP”	GRUPA 1	Agnieszka Grolewska	piątek	14:10 – 14:55	sala na ul. Konopnickiej 5	strój sportowy, własna mata
	GRUPA 2	Agnieszka Grolewska	piątek	15:00 – 15:45	sala na ul. Konopnickiej 5	strój sportowy, własna mata
SZLAKIEM (NIE)WIADOMYM – TRENING PAMIĘCI	GRUPA 1	Lidia Kołodziej	środa	14:45 – 16:15	sala 7	
	GRUPA 2	Lidia Kołodziej	środa	16:20 – 17:50	sala 7	
TANIEC	TANIEC TOWARZYSKI	Weronika Mierzwa	poniedziałek	16:45 – 18:15	mała sala (wejście zewnętrzne)	
	LATINO SOLO	Weronika Mierzwa	środa	17:00 – 17:45	mała sala (wejście zewnętrzne)	

**Centrum Kultury „Muza”**  
**HARMONOGRAM ZAJĘĆ UNIWERSYTETU SENIORALNEGO**  
**OBOWIĄZUJĄCEGO OD 02.10.2023 r.**

NAZWA ZAJĘĆ	OZNACZENIE GRUPY/POZIOM ZAAWANSOWANIA	PROWADZĄCY	DZIEŃ TYG.	GODZ.	MIEJSCE	UWAGI
<b>TAI CHI</b>	GRUPA ZAAWANSOWANA	Lucyna Stępień	poniedziałek	9:00 – 10:30	119	Wygodny strój i obuwie
	GRUPA POCZĄTKUJĄCA	Lucyna Stępień	poniedziałek	10:30 – 12:00	119	Wygodny strój i obuwie
	GRUPA ZAAWANSOWANA	Lucyna Stępień	środa	9:00 – 10:30	119	Wygodny strój i obuwie
	GRUPA POCZĄTKUJĄCA	Lucyna Stępień	środa	10:30 – 12:00	119	Wygodny strój i obuwie
<b>BELLY DANCE</b>	GRUPA DLA KAŻDEGO	Agnieszka Wójcik - Margiewicz	Piątek	14:00 – 14:45	119	Wygodny strój i obuwie
<b>LADIES STAYLING</b> Bachata, Kizomba	GRUPA DLA KAŻDEGO	Agnieszka Wójcik - Margiewicz	czwartek	14:00 – 15:00	119	Wygodny strój i obuwie
<b>ZUMBA GOLD</b>	GRUPA 1 GRUPA DLA KAŻDEGO	Agnieszka Wójcik - Margiewicz	poniedziałek	14:00 – 14:45	119	Wygodny strój i obuwie
	GRUPA 2 GRUPA DLA KAŻDEGO	Agnieszka Wójcik - Margiewicz	środa	12:15 – 13:00	119	Wygodny strój i obuwie
<b>BODY BALET &amp; PILATES</b>	GRUPA 1 GRUPA DLA KAŻDEGO	Agnieszka Wójcik - Margiewicz	środa	13:00 – 13:45	119	Wygodny strój i obuwie
	GRUPA 2 GRUPA DLA KAŻDEGO	Agnieszka Wójcik - Margiewicz	czwartek	14:45 – 15:00	119	Wygodny strój i obuwie
<b>FLAMENCO</b>	GRUPA DLA KAŻDEGO	Agnieszka Wójcik - Margiewicz	poniedziałek	14:45 – 15:30	119	Wygodny strój i obuwie
<b>TRENINGI PAMIĘCI DLA SENIORÓW</b>	GRUPA DLA KAŻDEGO	Urszula Franelak	środa	14:00-14:45	213	Omówienie na pierwszych zajęciach

## KRĘGIELNIA i BILARD – RCS LUBIN

- KRĘGIELNIA: środa, czwartek (13:00 – 14:00)
- BILARD: środa, czwartek (13:00 – 14:00)

### BASEN

BASEN CENTRUM 7			
RODZAJ ZAJĘĆ	DZIEŃ	GODZINA	UWAGI
BASEN + SAUNA	PONIEDZIAŁEK	13:00 – 13:45	
BASEN + SAUNA	ŚRODA	12:45 – 13:30	
BASEN + SAUNA	PIĄTEK	15:20 – 16:05	
BASEN+SAUNA	NIEDZIELA	10:00 – 10:45	
GIMNASTYKA W WODZIE	PONIEDZIAŁEK	15:20 – 16:05	PROWADZĄCA: Elżbieta Knull
GIMNASTYKA W WODZIE	ŚRODA	13:00– 14:15	PROWADZĄCA: Katarzyna Królewicz
GIMNASTYKA W WODZIE	ŚRODA	14:15 – 15:00	
GIMNASTYKA W WODZIE	ŚRODA	15:00 – 15:45	
GIMNASTYKA W WODZIE	CZWARTEK	11:00 – 11:45	
GIMNASTYKA W WODZIE	PIĄTEK	11:45 – 12:30	
GIMNASTYKA W WODZIE	PIĄTEK	12:30 – 13:15	
BASEN USTRONIE			
RODZAJ ZAJĘĆ	DZIEŃ	GODZINA	UWAGI
BASEN+SAUNA	CZWARTEK	14:15 – 15:00	
BASEN+SAUNA	PIĄTEK	14:15 – 15:00	
BASEN+SAUNA	SOBOTA	09:00- 09:45	
BASEN+SAUNA	SOBOTA	10:00 – 10:45	
BASEN+SAUNA	NIEDZIELA	10:00 – 10:45	

\*Plany zajęć, ze względu na organizację pracy szkół, mogą ulegać zmianie. Aktualne grafiki dostępne są w szkołach i na [www.uniwersytet.pl](http://www.uniwersytet.pl) w zakładce Harmonogramy zajęć.