

Plan zajęć Sopockiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku rok akademicki 2021/2022

## PONIEDZIAŁEK

stretching z el. jogi	grupy	godziny	miejsce zajęć	prowadzący
	SJ1	09:00 – 9:45		
SJ2	10:00 – 10:45			
zdrowy kręgosłup	K1	11:00 – 11:45		
	K2	12:00 – 12:45		
	K3	13:00 – 13:45		
stretching	S1	14:00 – 14:45		

warsztaty komput.	grupa	godziny	miejsce zajęć	prowadzący		
	PG1	10:00 – 11:30			sala 012	Grażyna Taczala
	PG2	11:30 – 13:00				
	PG3	13:00 – 14:30				

język angielski	grupa	godziny	miejsce zajęć	prowadzący		
	E	10:00 – 11:00			sala 7	Zofia Mazur
	ZN	11:15 – 12:15				
	M	12:30 – 13:30				
	P2	13:30 – 14:30				

HASZ historia sztuki i architektury	grupa	godziny	miejsce zajęć	prowadzący		
	1	10:00 – 12:00			sala 04	M. Wojtkiewicz
	2	12:00 – 14:00				

warsztaty artystyczne	grupa	godziny	miejsce zajęć	prowadzący		
	P1	10:00 – 12:00			Sopockie Ognisko Plastyczne (ul. Księżycowa 3B)	Piotr Artwich
	P	12:00 – 14:00				

trening umysłu	grupa	godziny	miejsce zajęć	prowadzący		
	1	12:00 – 13:00			sala 8	Katarzyna Krystek
	2	14:30 – 15:30				
psychologia szczęścia	x	13:00 – 14:30				

j. francuski	grupa	godziny	miejsce zajęć	Prowadzący		
	F nowi	16:00 – 17:00			Sala 12	Iga Leszczyńska
	F1	17:00 – 18:00				

## WTOREK

FILOZOFIA	grupa	godziny	miejsce zajęć	prowadzący
	X	10:00 – 11:30		
KULTUROZNAWSTWO	X	11:40 – 13:10		

warsztaty fotograficzne	grupa	godziny	miejsce zajęć	prowadzący		
	1	10:00– 11:30			sala 102	Marek Bogacki
	2	11:30–13:00				
rysunek	1	13:00- 15:00				

gimnastyka	grupa	godziny	miejsce zajęć	prowadzący		
	1	10:00– 10:45			Młodzieżowy Dom Kultury	Bożena Steffen
	2	11:00 –11:45				
	3	12:00 –12:45				

<b>TEATR OPEROWY</b>	<b>grupa</b>	<b>godziny</b>	<b>miejsce zajęć</b>	<b>prowadzący</b>
	X	12:00-13:30	<b>TEATR ATELIER</b> Aleja Franciszka Mamuszki 2 29-III, 5,12-IV, 17,24-V, 7-VI, sala 04	<i>Jerzy Snakowski</i>
<b>terapia tańcem</b>	<b>grupa</b>	<b>godziny</b>	<b>miejsce zajęć</b>	<b>prowadzący</b>
	x	11:30 – 12:30	sala 101	<i>Edyta Bonk</i>
<b>Lady latino</b>	<b>grupa</b>	<b>godziny</b>	Kolberga 9	<b>prowadzący</b>
	LL1	10:00 – 11:00		
	LL2	11:15 – 12:15		
<b>CDN</b>	<b>grupa</b>	<b>godziny</b>	<b>miejsce zajęć</b>	<b>prowadzący</b>
	x	09:00 – 15:00	Informacje w gablocie	<i>Małgorzata Wojtkiewicz</i>
<b>warsztaty artystyczne</b>	<b>grupa</b>	<b>godziny</b>	<b>miejsce zajęć</b>	<b>prowadzący</b>
	S	11:00 – 14:00	sala 12	<i>Roswita Stern</i>
<b>fitautoterapia</b>	<b>grupa</b>	<b>godziny</b>	<b>miejsce zajęć</b>	<b>prowadzący</b>
	x	12:30 – 14:30	sala 101	<i>Janusz Arrasz</i>
<b>malowany jedwab</b>	<b>grupa</b>	<b>godziny</b>	<b>miejsce zajęć</b>	<b>prowadzący</b>
	x	9:00 – 12:00	sala 011	<i>Katarzyna Marciniak</i>
<b>j. włoski</b>	<b>grupa</b>	<b>godziny</b>	sala 12	<b>prowadzący</b>
	A1 nowi	16:00 – 17:00		
	A2	17:00 – 18:00		
<b>ekologia</b>	<b>grupa</b>	<b>godziny</b>	<b>miejsce zajęć</b>	<b>prowadzący</b>
	x	12:00-13:30	sala 7	<i>Irena Feszak</i>
<b>warsztaty komput.</b>	<b>grupa</b>	<b>godziny</b>	sala 012	<b>prowadzący</b>
	WG1	10:00 – 11:30		
	WG2	11:30 – 13:00		
	WG3	13:00 – 14:30		
<b>stretching z el. jogi</b>	<b>grupy</b>	<b>godziny</b>	sala 07	<b>prowadzący</b>
	SJ3	09:00 – 10:00		
<b>zdrowy kręgosłup</b>	K4	10:00 – 11:00		
	K5	11:00 – 12:00		
<b>stretching</b>	K6	12:00 – 13:00		
	S2	13:00 – 14:00		
	S3	14:00 – 15:00		
<b>Podróże i odkrycia NG</b>	<b>grupa</b>	<b>godziny</b>	sala 04	<b>prowadzący</b>
	x	10:00 – 11:30		
<b>Warsztaty pisarskie</b>	x	11:45 – 13:15		<i>Olga Dębicka</i>
<b>basen</b>	<b>grupa</b>	<b>godziny</b>	Pływalnia kryta MOSiR (Sopot ul. Haffnera 57)	<b>prowadzący</b>
	1	12:30 – 13:15		
	2	13:15 – 14:00		

# ŚRODA

zdrowe odżywianie	grupa	godziny	miejsce zajęć	prowadzący
	x	11:30 – 13:30	wykład/warsztat sala 011	Janusz Arrasz

turystyka	grupa	godziny	miejsce zajęć	prowadzący
	S	10:30	Informacje w gablocie	Anna Strawińska
	D	10:30		Anna Dunst
	W	11:00		Irena Feszak

spotkania filmowe	grupa	godziny	miejsce zajęć	prowadzący
	x	11:00 – 14:15	sala 04	Elwira Rewińska-Krzewińska

warsztaty fotograficzne	grupa	godziny	miejsce zajęć	prowadzący
	3	10:00 – 11:30	sala 102	Marek Bogacki
rysunek	2	11:30 – 13:30	sala 12	

warsztaty komputerowe	grupa	godziny	miejsce zajęć	Prowadzący
	1	10:00 – 11:30	Sala 7	Jakub Felczak
	2	11:40 – 13:10		
	3	13:20 – 14:50		

gimnastyka	grupa	godziny	miejsce zajęć	prowadzący
	4	10:00 – 10:45	Młodzieżowy Dom Kultury	Bożena Steffen
	5	11:00 – 11:45		
	6	12:00 – 12:45		

ZPT	grupa	godziny	miejsce zajęć	prowadzący
	x	10:00 – 13:00	Informacje w gablocie	Małgorzata Wojtkiewicz

Relaksacja dźwiękiem	grupa	godziny	miejsce zajęć	Prowadzący
	R2	09:00 – 09:45	Sala 07	Mariusz Jasiński
Tai-Chi	TC1	10:00 – 10:45		

gimnastyka	grupa	godziny	miejsce zajęć	prowadzący
	1	11:15 – 12:00	Sala 07	Katarzyna Syp
	2	12:15 – 13:00		
	3	13:15 – 14:00		
	4	14:15 – 15:00		

język angielski	grupa	Godziny	miejsce zajęć	Prowadzący
	W1	10:00 – 11:00	sala 5/8	Iza Jakubowska
	I	11:00 – 12:00		
	B	12:00 – 13:00		

joga	grupa	godziny	miejsce zajęć	prowadzący
	1	10:00 – 10:45	sala 101	Dominika Kaszubowska
	2	11:00 – 11:45		

# CZWARTEK

<b>fotografia</b>	<b>grupa</b>	<b>godziny</b>	<b>miejsce zajęć</b>	<b>prowadzący</b>
	M	11:00 – 12:30	sala 7	Marzena Parowińska
<b>PODRÓŻE ZE SZTUKĄ</b>	<b>grupa</b>	<b>godziny</b>	<b>miejsce zajęć</b>	<b>prowadzący</b>
<b>WŁOSKIE INSPIRACJE</b>	X	10:00 – 11:30		
	X	11:45 – 13:15	sala 102	Aurelia Bladowska
<b>warsztaty artystyczne</b>	<b>grupa</b>	<b>godziny</b>	<b>miejsce zajęć</b>	<b>Prowadzący</b>
	P4	9:00 – 12:00		
	P3	12:00 – 14:00		
			Sopockie Ognisko Plastyczne (Sopot, ul. Księżycowa 3b)	Piotr Artwich
<b>noga za nogą</b>	<b>grupa</b>	<b>godziny</b>	<b>miejsce zajęć</b>	<b>Prowadzący</b>
	x	10:00 – 13:00	informacje w gablocie	Małgorzata Wojtkiewicz
<b>gimnastyczne</b>	<b>grupa</b>	<b>godziny</b>	<b>miejsce zajęć</b>	<b>Prowadzący</b>
	7	10:00 – 10:45		
	8	11:00 – 11:45		
	9	12:00 – 12:45		
			Młodzieżowy Dom Kultury	Bożena Steffen
<b>j. francuski</b>	<b>grupa</b>	<b>godziny</b>	<b>miejsce zajęć</b>	<b>Prowadzący</b>
	F2	16:00 – 17:00		
	F0	17:00 – 18:00		
			Sala 12	Iga Leszczyńska
<b>j. włoski</b>	<b>grupa</b>	<b>godziny</b>	<b>miejsce zajęć</b>	<b>prowadzący</b>
	B1	16:00 – 17:00		
	B2	17:00 – 18:00		
			sala 8	Katarzyna Rybińska
<b>mobilny senior</b>	<b>grupa</b>	<b>godziny</b>	<b>miejsce zajęć</b>	<b>prowadzący</b>
	TS1	9:00 – 10:00		
	TS2	10:10 – 11:10		
	TS3	11:20 – 12:20		
			sala 012	Sławomira Pajewska
<b>warsztaty artystyczne</b>	<b>grupa</b>	<b>godziny</b>	<b>miejsce zajęć</b>	<b>Prowadzący</b>
	G	11:00 – 14:00		
			Sala 12	Małgorzata Golińska
<b>gimnastyka</b>	<b>grupa</b>	<b>godziny</b>	<b>miejsce zajęć</b>	<b>prowadzący</b>
	6	12:15 – 13:00		
	7	13:15 – 14:00		
	8	14:15 – 15:00		
			Sala 07	Katarzyna Syp
<b>psychologiczne podstawy etyki</b>	<b>grupa</b>	<b>godziny</b>	<b>miejsce zajęć</b>	<b>Prowadzący</b>
	x	10:00 – 11:00		
	x	11:00 – 12:00		
<b>myślące berety</b>			Sala 04	Przemysław Staroń
<b>salsa</b>	<b>grupa</b>	<b>spotkanie</b>	<b>miejsce zajęć</b>	<b>Prowadzący</b>
	1	10:00 – 10:45		
	2	11:00 – 11:45		
<b>tańce świata</b>	x	12:00 – 12:45	sala 101	Magdalena Langowska Sparzak

## PIĄTEK

język angielski	grupa	Godziny	miejsce zajęć	Prowadzący
	M4	10:00 – 11:00	sala 12	Zofia Mazur
	Z1	11:15 – 12:15		
	P1	12:30 – 13:30		
	Nowi	13:30 – 14:30		

warsztaty komputerowe	grupa	godziny	miejsce zajęć	Prowadzący
	TG1	10:00 – 11:30	Sala 012	Grażyna Taczala
	TG2	11:30 – 13:00		

Tai-Chi	grupa	godziny	miejsce zajęć	Prowadzący
	TC2	12:30 – 13:15	sala 101	Mariusz Jasiński
	TC3	13:30 – 14:15		
relaksacja dźwiękiem	R3	14:30 – 15:15		

gimnastyka	grupa	godziny	miejsce zajęć	prowadzący
	9	9:00 – 9:45	Sala 07	Katarzyna Syp
	10	10:00 – 10:45		
	11	11:00 – 11:45		
	12	12:00 – 12:45		
	13	13:00 – 13:45		

## SOBOTA

turystyka	grupa	spotkanie	miejsce zajęć	Prowadzący
	B	10:00	informacje w gablocie	Mariusz Hajduk

Zaktualizowany: 17.03.2022r.