

Plan zajęć Sopotkiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku rok akademicki 2022/2023

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		
PG2	11:30 – 13:00			

język angielski	grupa	godziny	miejsce zajęć	prowadzący		
	E	10:00 – 11:00			sala 7	<i>Zofia Mazur</i>
	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	9:30 – 11:30		
2	12:30 – 14:30			
PTS	x	11:30 – 12:30	sala 8	

warsztaty artystyczne	grupa	godziny	miejsce zajęć	prowadzący
	P1	9:00 – 12:00		
P	12:00 – 14:00			

trening umysłu	grupa	godziny	miejsce zajęć	prowadzący
	1	12:00 – 13:00		
2	14:30 – 15:30			
psychologia szczęścia	x	13:00 – 14:30		
fotografia	x	15:30 – 16:30		

trening pamięci	grupa	godziny	miejsce zajęć	prowadzący
	E	11:00 – 12:00		

basen	grupa	godziny	miejsce zajęć	prowadzący
	1	12:30 – 13:15		
2	13:15 – 14:00			

psychologiczne podstawy etyki	grupa	godziny	miejsce zajęć	Prowadzący
	x	11:30 – 12:30		
myślące berety	x	10:30 – 11:30	sala 8	

WTOREK

FILOZOFIA	grupa	godziny	miejsce zajęć	prowadzący
	X	10:00 – 11:30	sala 8	<i>Ewa Polińska - Mackiewicz</i>
SZTUKA	X	11:40 – 13:10		

gimnastyka	grupa	godziny	miejsce zajęć	prowadzący
	1	10:00 – 10:45	Młodzieżowy Dom Kultury	<i>Bożena Steffen</i>
	2	10:50 – 11:35		
	3	11:40 – 12:25		

TEATR OPEROWY	grupa	godziny	miejsce zajęć	prowadzący
	X	12:00-13:30	sala 04 terminy; 25 X, 15 XI, 6 XII, 31 I	<i>Jerzy Snakowski</i>

Lady latino	grupa	godziny	miejsce zajęć	prowadzący
	LL1	10:00 – 11:00	Kolberga 9	<i>Tomasz Bień</i>
	LL2	11:15 – 12:15		

warsztaty artystyczne	grupa	godziny	miejsce zajęć	prowadzący
	S	11:00 – 14:00	sala 12	<i>Roswita Stern</i>

fitautoterapia	grupa	godziny	miejsce zajęć	prowadzący
	x	12:30 – 14:00	sala 103	<i>Janusz Arrasz</i>

malowany jedwab	grupa	godziny	miejsce zajęć	prowadzący
	x	9:00 – 12:00	sala 011	<i>Katarzyna Marciniak</i>

ekologia	grupa	godziny	miejsce zajęć	prowadzący
	x	12:15-13:45	sala 7	<i>Irena Feszak</i>

PODRÓŻE ZE SZTUKĄ	grupa	godziny	miejsce zajęć	prowadzący
	X	10:00 – 11:30	sala 102	<i>Aurelia Bładowska</i>
WŁOSKIE INSPIRACJE	X	11:45 – 13:15		

warsztaty komput.	grupa	godziny	miejsce zajęć	prowadzący
	WG1	10:00 – 11:30	sala 012	<i>Grażyna Taczala</i>
	WG2	11:30 – 13:00		

stretching z el. jogi	grupy	godziny	miejsce zajęć	prowadzący
	SJ3	09:00 – 9:45		
zdrowy kręgosłup	K4	10:00 – 10:45	sala 07	<i>Małgorzata Cudziło</i>
	K5	11:00 – 11:45		
	K6	12:00 – 12:45		
stretching	S2	13:00 – 13:45		
	S3	14:00 – 14:45		

Podróże i odkrycia NG	grupa	godziny	miejsce zajęć	prowadzący
	x	10:00 – 11:30	sala 04	<i>Olga Dębicka</i>
Warsztaty pisarskie	x	11:45 – 13:15		

ŚRODA

zdrowe odżywianie	grupa	godziny	miejsce zajęć	prowadzący
	x	11:30 – 14:30	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
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	10:50 – 11:35		
	6	11:40 – 12:25		
ZPT	grupa	godziny	miejsce zajęć	prowadzący
	1	09:30 – 12:30	Informacje w gablocie	Małgorzata
	2	12:30 – 15:30		Wojtkiewicz
Relaksacja dźwiękiem	grupa	godziny	miejsce zajęć	Prowadzący
	R1	09:00 – 09:45	sala 07	Mariusz Jasiński
Tai-Chi	TC1	10:00 – 10:45		
	TC2	11:00 – 11:30	sala 103	
język angielski	grupa	Godziny	miejsce zajęć	Prowadzący
	W1	10:00 – 11:00	sala 8	Iza Jakubowska
	I	11:00 – 12:00		
	B	12:00 – 13:00		
joga	grupa	godziny	miejsce zajęć	prowadzący
	1	11:00 – 11:45	sala 07	Anna Zamiela
	2	11:50 – 12:35		
	3	12:40 – 13:25		
terapia tańcem	grupa	godziny	miejsce zajęć	prowadzący
	x	13:45 – 14:45	sala 07	Edyta Bonk
spotkania filmowe	grupa	godziny	miejsce zajęć	prowadzący
	x	11:00 – 14:15	sala 04	Elwira Rewińska-Krzewińska
warsztaty artystyczne	grupa	godziny	miejsce zajęć	prowadzący
	P1	11:00 – 14:00	Sopockie Ognisko Plastyczne (ul. Księżycowa 3B)	Gosia Golińska

CZWARTEK

fotografia	grupa	godziny	miejsce zajęć	prowadzący
	M	11:00 – 13:00	sala 7	<i>Marzena Parowińska</i>

noga za nogą	grupa	godziny	miejsce zajęć	Prowadzący
	x	10:00 – 12:00	informacje w gablocie	<i>Małgorzata Wojtkiewicz</i>
12:00 – 14:00				

gimnastyczne	grupa	godziny	miejsce zajęć	Prowadzący
	7	10:00 – 10:45	Młodzieżowy Dom Kultury	<i>Bożena Steffen</i>
	8	10:50 – 11:35		
	9	11:40 – 12:25		

warsztaty artystyczne	grupa	godziny	miejsce zajęć	Prowadzący
	G	11:00 – 14:00	Sala 12	<i>Małgorzata Golińska</i>

mobilny senior	grupa	godziny	miejsce zajęć	prowadzący
	TS1	9:00 – 10:00	sala 012	<i>Sławomira Pajewska</i>
	TS2	10:10 – 11:10		
	TS3	11:20 – 12:20		

gimnastyka	grupa	godziny	miejsce zajęć	prowadzący
	6	12:00 – 12:45	sala 07	<i>Katarzyna Syp</i>
	7	12:55 – 13:40		
	8	13:50 – 14:35		

salsa	grupa	spotkanie	miejsce zajęć	Prowadzący
	1	9:30 – 10:15	sala 07	<i>Magdalena Langowska Sparzak</i>
	2	10:20 – 11:05		
x	11:10 – 11:55			

seminarium	grupa	godziny	miejsce zajęć	prowadzący
	X	10:00 – 11:30	sala 8	<i>Ewa Polińska - Mackiewicz</i>

warsztaty ceramika	grupa	godziny	miejsce zajęć	prowadzący
	X	11:00 – 14:00	Sopockie Ognisko Plastyczne (ul. Księżycowa 3B)	<i>Joanna Niedzielska-Wawrykiewicz</i>

seminarium	grupa	godziny	miejsce zajęć	prowadzący
	X	10:00 – 11:30	sala 8	<i>Ewa Polińska - Mackiewicz</i>

PIĄTEK

	grupa	Godziny	miejsce zajęć	Prowadzący
język angielski	M4	10:00 – 11:00	sala 7	Zofia Mazur
	Z1	11:15 – 12:15		
	P1	12:30 – 13:30		
	N	13:30 – 14:30		

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

	grupa	godziny	miejsce zajęć	Prowadzący
Tai-Chi	TC3	10:00 – 10:45	sala 101	Mariusz Jasiński
	TC4	11:00 – 11:45		
relaksacja dźwiękiem	R2	12:00 – 12:45		

	grupa	godziny	miejsce zajęć	prowadzący
gimnastyka	9	8:30 – 9:15	Sala 07	Katarzyna Syp
	10	09:25 – 10:10		
	11	10:20 – 11:05		
	12	11:15 – 12:00		
	13	12:10 – 12:55		

	grupa	godziny	miejsce zajęć	Prowadzący
gimnastyczne	B	9:45 – 10:30	SP 9, Kolberga 15	Bożena Steffen

	grupa	godziny	miejsce zajęć	Prowadzący
lubię śpiewać z elementami rytmiki	X	12:30 – 14:00	sala 04	Urszula Piskorzyńska

SOBOTA

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

Zaktualizowany: 23.01.2023r.

