

Plan zajęć Sopockiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku rok akademicki 2023/2024

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	13:30 – 15:30			
PTS	x	11:30 – 13:30	sala 8	

warsztaty artystyczne	grupa	godziny	miejsce zajęć	prowadzący
	P1	9:00 – 12:00		
P2	12:00 – 14:00			

trening pamięci	grupa	godziny	miejsce zajęć	prowadzący
	E	10:30 – 11:30		
terapia tańcem	T	11:45 – 12:45	sala 103/101	

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	12:30 – 13:30		

j. francuski	grupa	godziny	miejsce zajęć	Prowadzący
	1	11:00 - 12:00		
2	12:15 – 13:15			

sztuka użytkowa	grupa	godziny	miejsce zajęć	prowadzący
	1	9:00 – 12:00		

fotografia zajęcia od 19-02-2024	grupa	godziny	miejsce zajęć	prowadzący		
	1	10:00 – 11:30			sala 203	<i>Agnieszka Majewska</i>
	2	11:40 – 13:10				

WTOREK

gimnastyka	grupa	godziny	miejsce zajęć Młodzieżowy Dom Kultury	prowadzący <i>Bożena Steffen</i>
	1	10:30 – 11:30		
	2	11:30 – 12:30		
	3	12:30 – 13:30		

TEATR OPEROWY	grupa	godziny	miejsce zajęć sala 04 <i>13 i 20 luty 19 i 26 marca</i>	prowadzący <i>Jerzy Snakowski</i>
	X	12:00-13:30		

Lady latino	grupa	godziny	miejsce zajęć Kolberga 9	prowadzący <i>Tomasz Bień</i>
	LL1	12:00 – 13:00		
	LL2	13:15 – 14:15		

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

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

malowany jedwab	grupa	godziny	miejsce zajęć sala 011	prowadzący <i>Katarzyna Marciniak</i>
	1	9:00 – 12:00		
	2	12:00 – 15:00		

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

PODRÓŻE ZE SZTUKĄ WŁOSKIE INSPIRACJE	grupa	godziny	miejsce zajęć sala 8	prowadzący <i>Aurelia Bładowska</i>
	X	10:00 – 11:30		
	X	11:45 – 13:15		

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

stretching z el. jogi	grupy	godziny	miejsce zajęć sala 07	prowadzący <i>Małgorzata Cudzilo</i>
	zdrowy kręgosłup	SJ3		
K4		10:00 – 10:45		
K5		11:00 – 11:45		
K6		12:00 – 12:45		
stretching	K7	14:00 – 14:45		
	S2	13:00 – 13:45		

PODRÓŻE I ODKRYCIA NG pisarskie	grupa	godziny	miejsce zajęć sala 04 sala 04/102	prowadzący <i>Olga Dębicka</i>
	X	10:00 – 11:30		
	X	11:45 – 13:15		

trening umysłu psychologia szczęścia	grupa	godziny	miejsce zajęć sala 8	prowadzący <i>Katarzyna Krystek</i>
	1	14:00 – 15:00		
	2	16:30 – 17:30		
x	15:00 – 16:30			

j. włoski	grupa	godziny	miejsce zajęć sala 7	Prowadzący <i>Katarzyna Rybińska</i>
	A2	16:00 – 16:50		
	B2	17:00 – 17:50		

FILOZOFIA SEMINARIUM	grupa	godziny	miejsce zajęć sala 7 sala 5	prowadzący <i>Ewa Polińska -Mackiewicz</i>
	X	10:00 – 11:30		
	X	11:30 – 13:00		

ŚRODA

ZDROWE ODŻYWIANIE	grupa	godziny	miejsce zajęć	prowadzący
	x	11:30 – 14:30	wykład/warsztat sala 011	Janusz Arrasz
turystyka	grupa	godziny	miejsce zajęć Informacje w gablocie	prowadzący
	S	10:30		Anna Strawińska
	D	10:30		Anna Dunst
	W	11:00		Irena Feszak
warsztaty komputerowe	grupa	godziny	miejsce zajęć sala 7	Prowadzący Jakub Felczak
	1	10:00 – 11:30		
	2	11:40 – 13:10		
	3	13:20 – 14:50		
gimnastyka	grupa	godziny	miejsce zajęć Młodzieżowy Dom Kultury	prowadzący Bożena Steffen
	4	10:30 – 11:30		
	5	11:30 – 12:30		
	6	12:30 – 13:30		
ZPT	grupa	godziny	miejsce zajęć Informacje w gablocie	prowadzący Małgorzata Wojtkiewicz
	1	09:00 – 12:00		
Relaksacja dźwiękiem	grupa	godziny	miejsce zajęć sala 07	Prowadzący Mariusz Jasiński
	R1	09:00 – 09:45		
Tai-Chi	TC1	10:00 – 10:45		
	TC2	11:00 – 11:45		
język angielski	grupa	Godziny	miejsce zajęć sala 5	Prowadzący Iza Jakubowska
	W1	09:30 – 11:00		
	I	11:00 – 12:00		
	B	12:00 – 13:00		
joga	grupa	godziny	miejsce zajęć sala 07	prowadzący Anna Zamiela
	1	11:00 – 11:45		
	2	11:50 – 12:35		
	3	12:40 – 13:25		
medytacja	x	10:00- 10:45	sala 103/101	
spotkania filmowe	grupa	godziny	miejsce zajęć sala 04/8	prowadzący Elwira Rewińska- Krzewińska
	x	11:00 – 14:15		
smart-senior	grupa	godziny	miejsce zajęć sala 203	prowadzący Sebastian Bednarek
	1	10:00 – 11:30		
	2	11:40 – 13:10		
	3	13:20 – 14:50		
słowiańska gimnastyka	grupa	godziny	miejsce zajęć sala 103/101	Prowadzący Gaya Bożek
	1	12:00 – 12:40		
	2	12:50 – 13:30		
Dance of Qi	1	13:40 – 14:20		
warsztaty artystyczne	grupa	godziny	miejsce zajęć Sopockie Ognisko Plastyczne (ul. Księżycowa 3B)	prowadzący Hanna Dzieciniak
	P1	10:00 – 13:00		

CZWARTEK

noga za nogą	grupa	godziny	miejsce zajęć	Prowadzący
	1	10:00 – 12:00	informacje w gablocie	Małgorzata Wojtkiewicz
	2	12:00 – 14:00		

gimnastyczne	grupa	godziny	miejsce zajęć	Prowadzący
	7	10:30 – 11:30	Młodzieżowy Dom Kultury	Bożena Steffen
	8	11:30 – 12:30		
9	12:30 – 13:30			

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

mobilny senior	grupa	godziny	miejsce zajęć	prowadzący
	1	9:00 – 9:50	sala 012	Sławomira Pajewska
	2	10:00 – 10:50		
3	11:00 – 11:50			

salsa	grupa	spotkanie	miejsce zajęć	Prowadzący
	1	10:00 – 10:50	sala 07	Magdalena Langowska Sparzak
	2	11:00 – 11:50		

warsztaty ceramika	grupa	godziny	miejsce zajęć	prowadzący
	1	9:00 – 11:30	Sopockie Ognisko Plastyczne (ul. Księżycowa 3B)	Joanna Niedzielska- Wawrykiewicz
	2	11:30 – 14:00		

j.hiszpański	grupa	godziny	miejsce zajęć	Prowadzący
	1 (początkująca)	9:25 – 10:55	sala 102	Luis Aguirre Fortunic
	2 (średnia)	11:00 – 12:30		
3 (zaawansowana)	12:35 – 14:05			

j.włoski	grupa	godziny	miejsce zajęć	Prowadzący
	1 (początkujący)	16:00 – 16:00	sala 8	Katarzyna Rybińska
	B1	17:00 – 17:00		

PORCELANA CESARZOWA STOŁU	grupa	godziny	miejsce zajęć	Prowadzący
	x	11:00 – 12:30	sala 8	Urszula Zalewska

fotografia	grupa	godziny	miejsce zajęć	prowadzący
	MP	11:30 – 13:30	sala 7	Marzena Parowińska

PIĄTEK

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

warsztaty komputerowe	grupa	godziny	miejsce zajęć	Prowadzący
	TG1	10:00 – 11:30	Sala 012	Grażyna Taczala
	TG2	11:40 – 13:10		

Tai-Chi	grupa	godziny	miejsce zajęć	Prowadzący
	TC5	9:00 – 10:45		
	TC3	10:00 – 10:45		
	TC4	11:00 – 11:45		
relaksacja dźwiękiem	R2	12:00 – 12:45	sala 101	Mariusz Jasiński

gimnastyka	grupa	godziny	miejsce zajęć	prowadzący
	1	11:30 – 12:15		
	2	12:20 – 13:05		
	3	13:10 – 13:55		
	4	14:00 – 14:45		

gimnastyczne	grupa	godziny	miejsce zajęć	Prowadzący
	B	10:30 – 11:15	SP 9, Kolberga 15	Bożena Steffen
	10	11:30 – 12:15	Młodzieżowy Dom Kultury	

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

SOBOTA

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

Zaktualizowany: 07.02.2024r.