

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 myślące berety	grupa	godziny	miejsce zajęć	prowadzący
	x	11:30 – 12:30		
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	grupa	godziny	miejsce zajęć	prowadzący
	1	10:00 – 12:00		
2	12:10 – 14:10			

WTOREK

gimnastyka	grupa	godziny	miejsce zajęć	prowadzący	
	1	10:30 – 11:30	Młodzieżowy Dom Kultury	Bożena Steffen	
	2	11:30 – 12:30			
	3	12:30 – 13:30			
TEATR OPEROWY	grupa	godziny	miejsce zajęć	prowadzący	
	X	12:00-13:30	sala 04 13 i 20 luty 19 i 26 marca 9 kwietnia	Jerzy Snakowski	
Lady latino	grupa	godziny	miejsce zajęć	prowadzący	
	LL1	12:00 – 13:00	Kolberga 9	Tomasz Bień	
	LL2	13:15 – 14:15			
warsztaty artystyczne	grupa	godziny	miejsce zajęć	prowadzący	
	S	11:00 – 14:00	sala 12	Roswita Stern	
fitautoterapia	grupa	godziny	miejsce zajęć	prowadzący	
	x	12:30 – 14:00	sala 103	Janusz Arrasz	
malowany jedwab	grupa	godziny	miejsce zajęć	prowadzący	
	1	9:00 – 12:00	sala 011	Katarzyna Marciniak	
	2	12:00 – 15:00			
ekologia	grupa	godziny	miejsce zajęć	prowadzący	
	x	12:15-13:45	sala 7	Irena Feszak	
PODRÓŻE ZE SZTUKĄ	grupa	godziny	miejsce zajęć	prowadzący	
	X	10:00 – 11:30	sala 8	Aurelia Bładowska	
WŁOSKIE INSPIRACJE	X	11:45 – 13:15			
warsztaty komput.	grupa	godziny	miejsce zajęć	prowadzący	
	WG1	10:00 – 11:30	sala 012	Grażyna Taczala	
	WG2	11:30 – 13:00			
stretching z el. jogi	grupy	godziny	miejsce zajęć	prowadzący	
	SJ3	09:00 – 9:45	sala 07	Małgorzata Cudzilo	
	zdrowy kręgosłup	K4			10:00 – 10:45
		K5			11:00 – 11:45
		K6			12:00 – 12:45
K7		14:00 – 14:45			
stretching	S2	13:00 – 13:45			
PODRÓŻE I ODKRYCIA NG pisarskie	grupa	godziny	miejsce zajęć	prowadzący	
	X	10:00 – 11:30	sala 04	Olga Dębicka	
X	11:45 – 13:15	sala 04/102			
trening umysłu	grupa	godziny	miejsce zajęć	prowadzący	
	1	14:00 – 15:00	sala 8	Katarzyna Krystek	
j. włoski	grupa	godziny	miejsce zajęć	prowadzący	
	A2	16:00 – 16:50	sala 7	Katarzyna Rybińska	
	B2	17:00 – 17:50			
FILOZOFIA SEMINARIUM	grupa	godziny	miejsce zajęć	prowadzący	
	X	10:00 – 11:30	sala 7	Ewa Polińska -Mackiewicz	
X	11:30 – 13:00	sala 5			

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	10:30 – 11:30	Młodzieżowy Dom Kultury	Bożena Steffen
	5	11:30 – 12:30		
	6	12:30 – 13:30		
ZPT	grupa	godziny	miejsce zajęć	prowadzący
	1	09:00 – 12:00	Informacje w gablocie	Małgorzata Wojtkiewicz
Relaksacja dźwiękiem	grupa	godziny	miejsce zajęć	Prowadzący
	R1	09:00 – 09:45	sala 07	Mariusz Jasiński
Tai-Chi	TC1	10:00 – 10:45	sala 103	
	TC2	11:00 – 11:45		
język angielski	grupa	Godziny	miejsce zajęć	Prowadzący
	W1	09:30 – 11:00	sala 5	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		
medytacja	x	10:00- 10:45	sala 103/101	
spotkania filmowe	grupa	godziny	miejsce zajęć	prowadzący
	x	11:00 – 14:15	sala 04/8	Elwira Rewińska- Krzewińska
smart-senior	grupa	godziny	miejsce zajęć	prowadzący
	1	10:00 – 11:30	sala 203	Sebastian Bednarek
	2	11:40 – 13:10		
	3	13:20 – 14:50		
słowiańska gimnastyka	grupa	godziny	miejsce zajęć	Prowadzący
	1	12:00 – 12:40	sala 103/101	Gaya Bożek
	2	12:50 – 13:30		
Dance of Qi	1	13:40 – 14:20		
warsztaty artystyczne	grupa	godziny	miejsce zajęć	prowadzący
	P1	10:00 – 13:00	Sopockie Ognisko Plastyczne (ul. Księżycowa 3B)	Hanna Dzieciniak

CZWARTEK

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

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

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

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

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

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

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

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

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

	grupa	godziny	miejsce zajęć	prowadzący
fotografia	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		
			Sala 07	Katarzyna Syp

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: 04.04.2024r.