

Plan zajęć Sopockiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku rok akademicki 2020/2021

PONIEDZIAŁEK

Rodzaj zajęć	grupy	godziny	forma zajęć	prowadzący
JOGA	1		FILMIK	<i>Dominika Kaszubowska</i>
PSYCHOLOGIA SZCZĘŚCIA	X	12:30	ON – LINE Skype; Kasia Krystek lub, live:.cid.208d66e1f4d2ab28	<i>Katarzyna Krystek</i>
TRENING UMYŚLU	X	13:30		
KOMPUTEROWE	1	10:00	ON – LINE Skype; Grażyna Taczała lub, Grazyna1415	<i>Grażyna Taczała</i>
J.FRANCUSKI	1	16:00	ON – LINE Po wysłaniu maila na adres igal@interia.eu	<i>Iga Leszczyńska</i>

WTOREK

Rodzaj zajęć	grupy	godziny	forma zajęć	prowadzący
LADY LATINO	X		FILMIK	<i>Tomasz bień</i>
EKOLOGIA	X	12:00	ZAJĘCIA ZAWIESZONE PLENER/spotkanie przed wejściem głównym do Parku Oliwskiego	<i>Irena Feszak</i>
NORNIC WALKING	X	10:00	ZAJĘCIA ZAWIESZONE PLENER/spotkanie na placu przed Zatoką Sztuki	<i>Mariusz Hajduk</i>
J. HISZPAŃSKI	X	10:00	ON – LINE https://kwalifikacyjnekursyzawodowe.pl/utw_hiszpanski mika.kaszubowska@gmail.com	<i>Dominika Kaszubowska</i>
ANTROPOLOGIA KULTUROWA	X		FILMIK	<i>Ewa Polińska - Mackiewicz</i>
FILOZOFIA	X		FILMIK	
KULTUROZNAWSTWO	X		FILMIK	
J.WŁOSKI	1	16:00	ON – LINE Skype; Katarzyna Rybińska lub, live:.cid.507d1d8e39f3ea8b	<i>Katarzyna Rybińska</i>
GIMNASTYKA	1	11:00	ZAJĘCIA ZAWIESZONE PLENER/spotkanie przed CKU	<i>Bożena Steffen</i>
KOMPUTEROWE	2	10:00	ON – LINE Skype; Grażyna Taczała lub, Grazyna1415	<i>Grażyna Taczała</i>

ŚRODA

Rodzaj zajęć	grupy	godziny	forma zajęć	prowadzący
ZDROWE ODŻYWIANIE	X		FILMIK	<i>Janusz Arrasz</i>
FOTOGRAFIA	X	10:00	ZAJĘCIA ZAWIESZONE PLENER/spotkanie przed CKU	<i>Marek Bogacki</i>
GIMNASTYKA UMYŚLU	X		FILMIK 1x w miesiącu	<i>Edyta Bonk</i>
METODY NA STRES	X		PLIK 1x w miesiącu	
PUK PUK PAMIĘĆ UWAGA KREATYWNOŚĆ	X		PLIK	

TURYSTYKA	D	10:30	ZAJĘCIA ZAWIESZONE PLENER/spotkanie Hipodrom czarne trybuny	<i>Anna Dunst</i>
	S	10:45	ZAJĘCIA ZAWIESZONE PLENER/spotkanie Jelitkowo pętla autobusu 117	<i>Anna Strawińska</i>
	W	10:30	ZAJĘCIA ZAWIESZONE PLENER/spotkanie staw „Morskie oko” przy Harnasiu	<i>Irena Feszak</i>
KOMPUTEROWE	1	10:00	ON – LINE https://meet.google.com/mdz-nyzg-tbr	<i>Jakub Felczak</i>
	2	11:45	ON – LINE https://meet.google.com/mka-mpmt-gmk	
ZPT ZOBACZ POMORZE TERAZ	X	10:00	ZAJĘCIA ZAWIESZONE PLENER/spotkanie park koło ratusza nad potokiem Eliza	<i>Małgorzata Wojtkiewicz</i>
GIMNASTYKA	1	11:00	ZAJĘCIA ZAWIESZONE PLENER/spotkanie przed CKU	<i>Bożena Steffen</i>
J.FRANCUSKI	1	16:00	ON – LINE Po wysłaniu maila na adres igal@interia.eu	<i>Iga Leszczyńska</i>

CZWARTEK

Rodzaj zajęć	grupy	godziny	forma zajęć	prowadzący
PODRÓŻE ZE SZTUKĄ	X		FILMIK 2x w miesiącu	<i>Aurelia Bładowska</i>
GIMNASTYKA Z EL. JOGI	X		FILMIK 2x w miesiącu	<i>Małgorzata Cudziło</i>
ZDROWY KRĘGOSŁUP	X		FILMIK 2x w miesiącu	
J.ANGIELSKI	1	11:00	ON-LINE	<i>Barbara Kaszubowska</i>
	2	12:00	https://kwalifikacyjnepkursyzawodowe.pl /utwenglishonline kardomkasz@wp.pl	
TAŃCE ŚWIATA	X		FILMIK	<i>Magdalena Langowska - Sparzak</i>
SALSA SOLO	X			
FOTOGRAFIA	X	10:30	ON – LINE https://teams.microsoft.com/join/gc5u6fvgobqx	<i>Marzena Parowińska</i>
J.WŁOSKI	2	16:00	ON – LINE	<i>Katarzyna Rybińska</i>
	3	17:00	Skype; Katarzyna Rybińska lub, live:.cid.507d1d8e39f3ea8b	
MBM Muza Bez Muzeum	X	10:00	ZAJĘCIA ZAWIESZONE PLENER/spotkanie skwer obok ratusza, koło pomnika pamięci	<i>Małgorzata Wojtkiewicz</i>
GIMNASTYKA	1	11:00	ZAJĘCIA ZAWIESZONE PLENER/spotkanie przed CKU	<i>Bożena Steffen</i>
J.FRANCUSKI	1	16:00	ON – LINE Po wysłaniu maila na adres igal@interia.eu	<i>Iga Leszczyńska</i>

PIĄTEK

Rodzaj zajęć	grupy	godziny	forma zajęć	prowadzący
PODRÓŻE I ODKRYCIA Z NATIONAL GEOGRAPHIC	X	11:00	ON-LINE https://kwalifikacyjnepkursyzawodowe.pl/ utw_debicka	<i>Olga Dębicka</i>

NORDIC WALKING	1	11:00	ZAJĘCIA ZAWIESZONE PLENER/spotkanie przed CKU w przypadku odwołania/zawieszenie zajęć FILMIK z gimnastyką	<i>Katarzyna Syp</i>
	2	12:15		
TAI-CHI	X		FILMIK	<i>Mariusz Jasiński</i>
TEATR OPEROWY	X		FILMIK 2x W MIESIĄCU	<i>Jerzy Snakowski</i>

SOBOTA

	grupa	spotkanie	miejsce zajęć	Prowadzący
turystyka	B	10:30	ZAJĘCIA ZAWIESZONE PLENER/spotkanie przed PTTK	<i>Mariusz Hajduk</i>

Zaktualizowany: 28.10.2020 r.