

OŚRODKI TERAPII RUCHOWEJ DLA OSÓB III WIEKU - 2016r.

Lp.	Adres Ośrodka Terapii Ruchowej dla Osób III Wieku- miejsce zajęć	Dzień tygodnia	Godziny zajęć	Kierownik OTR	Instruktor Posiadane kwalifikacje – wymieniń ukończone specjalizacje, stopnie instruktorskie, trenerskie
1	2	3	4	5	6
1	OGNIKO TKKF „OLIMP”, 59-220 LEGNICA, UL. GÓRNICZA 9	ŚRODA – PIĄTEK, SOBOTA, NIEDZIELA	16.00 -17.00	EWA LOBERT - SUPERNAT	INSTRUKTOR REKREACJI RUCHOWEJ
	BASEN W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 7 W LEGNICY, UL. POLARNA 1	WTOREK	16.00 – 18.00		
2	WROCLAW OŚRODEK PRZY SE „BABIE LATO”	WTOREK	18.00 – 19.00	BOGUMIŁA KUCHCIAK	BOGUMIŁA KUCHCIAK - INSTRUKTOR
		PIĄTEK	19.00 – 20.00		
3	OŚRODEK PRZY WROCLAWSKIM TKKF UL. BOROWSKA 1/3	PONIEDZIAŁEK	17.00 – 18.00	JANUSZ BOROWY	JANUSZ BOROWY - MGR WF - INSTRUKTOR REKREACJI RUCHOWEJ
4	SZKOŁA PODSTAWOWA NR 7 87-100 TORUŃ UL. BEMA 66	PONIEDZIAŁEK	17.00 18.00	BOŻENA KOMOROWSKA	JOLANTA CHOJNACKA INSTRUKTOR R.R. AQUAFITNESS INSTRUKTOR R.R. NORDIC WALKING INSTRUKTOR R.R. FITNESS NOWOCZESNE FORMY GIMNASTYKI INSTRUKTOR R.R. JOGA INSTRUKTOR R.R. PROFILAKTYKA ZDROWOTNA 50+
	MIEJSCE ZAJĘĆ: LASEK BIELAŃSKI PRZY UL. BEMA	SOBOTA	9.00		
5	PŁYWANIA PRZY ZESPOLE SZKÓŁ OGÓLNOKSZTAŁCĄCYCH NR 8 W CHEŁMIE, UL. POŁANIECKA 10	WTOREK	GR. I 17:00 – 18:00 GR. II 18:00-19:00	WIESŁAWA SAGANEK	DOMAŃSKI TOMASZ - MGR WYCHOWANIA FIZYCZNEGO Z GIMNASTYKĄ KOREKCYJNĄ, INSTRUKTOR NR 23695/I/S/2007 EWA WIERZBICKA–MGR WYCHOWANIA FIZYCZNEGO, INSTRUKTOR REKREACJI RUCHOWEJ – KINEZYGERONTOPROFILAKTYKA;
6	CENTRUM SZKOLENIOWO – BANKIETOWE W CHEŁMIE UL. ZACISZE 9	ŚRODA	GR. I 15:00 – 16:00 GR. I 16:00 – 17:00		CZERNIAKIEWICZ DOROTA –MGR WYCHOWANIA FIZYCZNEGO, INSTRUKTOR REKREACJI RUCHOWEJ – KINEZYGERONTOPROFILAKTYKA; INSTRUKTOR SPORTU - PŁYWANIE

OŚRODKI TERAPII RUCHOWEJ DLA OSÓB III WIEKU - 2016r.

	LAS BOREK, KUMOWA DOLINA, BULWAR PIESZO – ROWEROWY – NORDIC WALKING – SPACER Z KIJKAMI	SOBOTA	GR. I, II 12:00 – 14:00		KAPUŚCIŃSKI BOLESŁAW – MGR ODNOWY BIOLOGICZNEJ; INSTRUKTOR REKREACJI RUCHOWEJ – KINEZYGERONTOPROFILAKTYKA SADOWSKI MARCIN – MGR WYCHOWANIA FIZYCZNEGO,
7	KLUB „PIAST” BIAŁA PODLASKA UL. SPÓŁDZIELCZA 4	PONIEDZIAŁEK	11:30 – 12:30	MARCZUK EUGENIUSZ	DR NAUK O KULTURZE FIZYCZNEJ URSZULA PARNICKA
		ŚRODA	15:30 – 16:30		
	AWF BIAŁA PODLASKA	PIĄTEK	13:00 – 14:00		DR NAUK O KULTURZE FIZYCZNEJ RENATA GDANKO
8	ZAMOŚĆ, UL. WĄSKA 16 A 22 – 400 ZAMOŚĆ	PONIEDZIAŁEK	15.00 – 16.00	IWONA CHRZAN	IWONA CHRZAN – MGR WYCHOWANIA FIZYCZNEGO – NR DYPLomu 1870, INSTRUKTOR REKREACJI RUCHOWEJ – KINEZYGERONTOPROFILAKTYKI (LEGITYMACJA INSTRUKTORSKA NR 17252/I/R/2005), INSTRUKTOR SPORTU W PŁYWANIU (LEGITYMACJA INSTRUKTORSKA NR. 693/I/S/98)
		ŚRODA	15.00 – 16.00		
9	SZKOŁA NR 205 ŁÓDŹ UL. DĄBRÓWKI 1	WTOREK CZWARTEK	19:15 – 20:15	AGNIESZKA KRAJEWSKA	ADRIANNA MUSZYŃSKA - MGR WF - INSTRUKTOR REKREACJI RUCHOWEJ FITNESS AGNIESZKA KRAJEWSKA - MGR WYCHOWANIA FIZYCZNEGO - INSTRUKTOR REKREACJI RUCHOWEJ
10	95-100 ZGIERZ, PLAC JANA PAWŁA II 19, MIEJSCE ZAJĘĆ: PŁYWALNIA MOSIR, UL. LEŚMIANA 1	WTOREK	19.00-20.00	STANISŁAW GIERNALCZYK	ANNA WASIAK -MGR WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I ZDROWOTNEGO TECHNIK REHABILITACJI UKOŃCZONA PODYPLOMOWA „EDUKACJA DLA BEZPIECZEŃSTWA- PIERWSZA POMOC”
	95-100 ZGIERZ, PLAC JANA PAWŁA II 19, MIEJSCE ZAJĘĆ: KLUB FITNESS 7, UL. LEŚMIANA 1	CZWARTEK	16.30-17.25 17.30- 18.25	STANISŁAW GIERNALCZYK	KATARZYNA SZUMSKA -MGR WYCHOWANIA FIZYCZNEGO –AWF WARSZAWA INSTRUKTOR REKREACJI RUCHOWEJ ZE

OŚRODKI TERAPII RUCHOWEJ DLA OSÓB III WIEKU - 2016r.

					SPECJALNOŚCIĄ GIMNASTYKA- AEROBIC INSTRUKTOR GIMNASTYKI, INSTRUKTOR KULTURYSTYKI UKOŃCZONY KURS „NORDIC WALKING” UKOŃCZONY KURS ”PIERWSZA POMOC PRZEDMEDYCZNA”.
11	STUDIO PROMOCJI ZDROWIA I URODY UL. JÓZEFIŃSKA 11 30-529 KRAKÓW	WTOREK, CZWARTEK	11;00-11;45	KATARZYNA OLEKSY	DR GRAŻYNA KOŁOMYJSKA INSTRUKTOR, LICENCJONOWANY SZKOLENIOWIEC „NORDIC-WALKING” 17258/I/R/2005, DYPLOM 175 KINEZYGERONTOPROFILAKTYKA
12	KLUB „ALF” UL. ARMII KRAJOWEJ 27 33-300 NOWY SĄCZ	PONIEDZIAŁEK PIĄTEK	18;00-19;00	TERESA WAŚKO	KATARZYNA ŚWIDRAK OM AEROBIC INSTRUKTOR
13	TARNOWSKIE TOWARZYSTWO KRZEWIENIA KULTURY FIZYCZNEJ ZAJĘCIA PROWADZONE NA: UL. KRZYSKA 8 A (HALA TOSIR) STUDIO FITNESS	WTOREK I CZWARTEK	I GRUPA 10.00 – 10.50 II GRUPA 11.00 – 11.50	CZYŻ ANETA	BARBARA GWIZD
14	ZESPÓŁ SZKÓŁ NR 49 UL. TOŁSTOJA 2 WARSZAWA	WTOREK- CZWARTEK	19.00-20.00	JACEK BĄCZKOWSKI	EDYTA DONIEK - INSTRUKTOR AEROBIKU - INSTRUKTOR KINEZYGERONTOPROFILAKTYKI - INSTRUKTOR FITNESS
15	SP NR 2 W SIERPCU KRYTA PŁYWALNIA BOISKO ORLIK 2012	WTOREK CZWARTEK	17:00	JAKUB GRODZICKI	ANNA FELTYNOWSKA - INSTRUKTOR REKREACJI RUCHOWEJ ANNA MATUSZEWSKA - INSTRUKTOR REKREACJI RUCHOWEJ
16	ZM TKKF SIEDLCE, UL. 3 MAJA 28	PIĄTEK	9.30 0 10.20	JADWIGA BARCZAK	KRZYSZTOF JAKUBKI - INSTRUKTOR KINEZYGERONTOPROFILAKTYKI - INSTRUKTOR PIŁKI NOŻNEJ ANNA DUDEK - INSTRUKTOR: NORDIC WAL KING, FITNESS ĆWICZENIA SIŁOWE
		WTOREK CZWARTEK	8.25 – 9.10		

OŚRODKI TERAPII RUCHOWEJ DLA OSÓB III WIEKU - 2016r.

17	OŚRODEK REHABILITACYJNO-REKREACYJNY TKKF W RZESZOWIE UL. I PIĘKU PIECHOTY	CZWARTEK	17.00- 18.00	MIECZYŚLAW DOSKOCZ	MIECZYŚLAW DOSKOCZ – MGR WF - TRENER PIŁKI SIATKOWEJ - INSTRUKTOR TENISA STOŁOWEGO
18	TEREN ZALEWU ARKADIA SUWAŁKI PRZY UL. WOJSKA POLSKIEGO	WYBIÓRCZO W ŚRODY	GODZINY POPOŁUDNIOWE	DANIEL OŁOWNIUK	ALICJA OŁOWNIUK - INSTRUKTOR NORDIC WALKING.
	AQUA PARK, SUWAŁKI, UL. JANA PAWŁA II	WYBIÓRCZO W CZWARTKI	16.00-18.00	DANIEL OŁOWNIUK	ALICJA OŁOWNIUK , MARTA ANESZKO – INSTRUKTOR REKREACJI RUCHOWEJ
19	ZS NR 2 UL. PRUSA 2 32-200 MIECHÓW SALA GIMNASTYCZNA, BASEN	WTOREK CZWARTEK	17.00 – 18.00	JOANNA MASŁOWSKA	JANUSZ MASŁOWSKI – AWF KRAKÓW SPECJALISTA GIMNASTYKI KOREKCYJNEJ (ZDROWOTNEJ), INST.. PIŁKI SIATKOWEJ NORDIC WALKING
20	LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE UL. 11-GO LISTOPADA 37 28-330 JĘDRZEJÓW SALA GIMNASTYCZNA	NIEDZIELA CZWARTEK	9.00 - 11.00 18.00 – 20.00	STANISŁAW KASPEREK	LESZEK KAPCIA –WYŻSZE TRENER PIŁKI SIATKOWEJ INSTRUKTOR GIMNASTYKI KOREKCYJNEJ,
21	WORR-WTKKF POZNAŃ UL. WINOGRADY 11 61-663 POZNAŃ	WTOREK	13.00-14.00	MONIKA WERBLIŃSKA	MARIA GRZEŚKO -INSTRUKTOR KINEZYGERONTOPROFILAKTYKI
			14.00-15.00		
22	WORR-WTKKF POZNAŃ UL. WINOGRADY 11 61-663 POZNAŃ	CZWARTEK	18.00-19.00	ALICJA TOMASZEWSKA	AGNIESZKA KAMINIARZ-INSTRUKTOR KINEZYGERONTOPROFILAKTYKI
		SOBOTA	11.00-12.00		
23	SIERAKÓW UL. POZNAŃSKA 27	CZWARTEK	16.00-17.00	MAREK DZIUBIŃSKI	WOJCIECH WEISS - NAUCZYCIEL WF, AWF POZNAŃ
24	SZKOŁA PODSTAWOWA NR 10 UL. SPORTOWA 3, 42-500 BĘDZIN	WTOREK	18.30-19.30	ŁUKASZ KASPRZYK	JANUSZ ROGUSKI – ABSOLWENT AWF KATOWICE, TRENER KOSZYKÓWKI AWF WROCŁAW

OŚRODKI TERAPII RUCHOWEJ DLA OSÓB III WIEKU - 2016r.

25	SALA SPORTOWA I KRYTA PŁYWALNIA UNIwersytet Śląski UL. PADEREWSKIEGO 9, 43-400 CIESZYN	ŚRODA PIĄTEK	16.00-17.00 10.00-12.00	MGR ZBIGNIEW NIŻNIKIEWICZ	MGR KAROLINA STEFAN – FIZJOTERAPEUTKA – ODNOWA BIOLOGICZNA, RATOWNIK WOPR
26	CZĘSTOCHOWA MIEJSCE ZAJĘĆ: KLUB SPÓŁDZIELCZY UL. BRONIEWSKIEGO 3, CZĘSTOCHOWA	PONIEDZIAŁEK, ŚRODA, PIĄTEK	9.00-10.00 10.00-11.00	ANDRZEJ SZKLARZYK	CEZARY GAJDA – INSTRUKTOR KINEZYGERONTOPROFILAKTYKI INOCENTA KOWALSKA – INSTRUKTOR KINEZYGERONTOPROFILAKTYKI I RÓŻNYCH FORM GIMNASTYKI
27	ZSZ NR 2, UL. POZNAŃSKA 2 JASTRZĘBIE ZDRÓJ	WTOREK CZWARTEK	17.00-18.00	JADWIGA RES- SIUDZIŃSKA	ALINA POCHCIAŁ – ABS. AWF, FIZYKOTERAPEUTA
28	ZESPÓŁ SZKÓŁ INTEGRACYJNYCH UL. BOLESŁAWA KRZYWOUSTEGO 11 KATOWICE	PONIEDZIAŁEK, ŚRODA WTOREK, CZWARTEK	18.00-19.00 19.00-20.00	ALEKSANDRA CAJGNER	HELENA DRYJA - MGR WF - INSTRUKTOR AEROBICU
29	UL. ZGRZEBNIOKA 40/12 41-106 SIEMIANOWICE ŚLĄSKIE SP NR 3, UL. SZKOLNA, BASEN MIEJSKI SIEMIANOWICE ŚL.	WTOREK ŚRODA	BASEN 15.00-16.00 SALA 16.00-17.00 SALA 15.00-16.00 BASEN 16.00-17.00	RYSZARD SERĘGA	MGR DOROTA KOPEĆ- REHABILITACJA- RUCHOWA KINEZYGERONTOPROFILAKTYKI