

Luty 2017

30.01.2017 Poniedziałek	31.01.2017 Wtorek	01.02.2017 Środa	02.02.2017 Czwartek	03.02.2017 Piątek	04.02.2017 Sobota	05.02.2017 Niedziela
8.00-8.45 Olsztyn 3 tory Uniwersytet III wieku	8.00-8.45 Olsztyn	8.00-8.45 Olsztyn 3 tory Uniwersytet III wieku	8.00-8.45 Olsztyn	8.00-8.45 Olsztyn		
8.45-9.30 Olsztyn 3 tory Un. III wieku Aqua Aerobic	8.45-9.30 Olsztyn	8.45-9.30 Olsztyn 3 tory Un.III wieku Aq-Aer	8.45-9.30 Olsztyn	8.45-9.30 Olsztyn	9.15-10.00 Olsztyn	9.00-9.45 Olsztyn
9.30-10.00 Olsztyn 3 tory Uniwersytet III wieku	9.30-10.15 Olsztyn	9.30-10.00 Olsztyn 3 tory Uniwersytet III wieku	9.30-10.15 Olsztyn	9.30-10.15 Olsztyn	10.00-10.45 Olsztyn	9.45-10.30 OSW
10.00-10.45 Olsztyn	10.15-11.00 Olsztyn	10.00-10.45 Olsztyn	10.15-11.00 Olsztyn	10.15-11.00 Olsztyn	10-45-11.30 Olsztyn	10-30-11.15 OSW
10-45-11.30 Olsztyn	11.00-11.45 Olsztyn	10-45-11.30 Olsztyn	11.00-11.45 Olsztyn	11.00-11.45 Olsztyn	11.30-12.15 Olsztyn	11.30-12.15 Olsztyn
11.30-12.15 Olsztyn	11.45-12.30 Olsztyn	11.30-12.15 Olsztyn	11.45-12.30 Olsztyn	11.45-12.30 Olsztyn	12.15-13.00 Olsztyn	12.15-13.00 Olsztyn
12.15-13.00 Olsztyn	12.30-13.15 Olsztyn	12.15-13.00 Olsztyn	12.30-13.15 Olsztyn	12.30-13.15 Olsztyn	13.00-13.45 Olsztyn	13.00-13.45 Olsztyn
13.00-13.45 III tory Nauticus Olsztyn	13.15-14.00 rezerwacja II tory, Olsztyn	13.00-13.45 Olsztyn	13.15-14.00 Olsztyn	13.15-14.00 rezerwacja II tory, Olsztyn	13.45-14.45 Olsztyn	13.45-14.30 Olsztyn
13.45-14.30 Olsztyn	14.00-14.45 Olsztyn	13.45-14.30 Olsztyn	14.00-14.45 Olsztyn	14.00-14.45 Olsztyn	14.30-15.15 OSW	14.30-15.00 Olsztyn
14.30-15.15 Olsztyn	14.45-15.30 Olsztyn	14.30-15.15 Olsztyn	14.45-15.30 Olsztyn	14.45-15.30 Olsztyn	15.15-16.00 OSW	15.00-16.00 OSW
15.15-16.00 Olsztyn	15.30-16.15 Olsztyn	15.15-16.00 Olsztyn	15.30-16.15 Olsztyn 16.15-17.00 Olsztyn	15.30-16.15 Olsztyn	16.00-16.45 OSW	16.00-16.45 OSW
16.00-17.00 Olsztyn	16.15-17.00 Olsztyn	16.00-16.45 Olsztyn	17.00-17.45 Olsztyn	16.45-17.30 Olsztyn	16.45-17.30 OSW	16.45-17.30 OSW
17.00-18.00 Olsztyn	17.00-17.45 Olsztyn	16.45-17.30 Olsztyn	17.45-18.30 Olsztyn	17.30-18.15 II tory Nauticus, Olsztyn	17.30-18.15 OSW	17.30-18.15 OSW
18.00-18.45 II tory Aqua amaz. III tory Olsztyn	17.45-18.30 Olsztyn	17.30-18.15 Olsztyn	18.30-19.15 I tor 16.45-17.30 Olsztyn rezerwacja, Olsztyn	18.15-19.00 Olsztyn	18.15-19.00 OSW	18.15-19.00 OSW
18.45-19.30 Olsztyn	18.30-19.15 Olsztyn	18.15-19.00 Olsztyn 19.00-19.30 Olsztyn	19.15-20.00 I tor rezerwacja, Olsztyn	19.00-19.45 Olsztyn	19.00-20.00 OSW	19.00-20.00 OSW
19.30-20.15 Rezerwacja	19.15-20.00 Olsztyn	19.30-20.15 II tory Agua III tory Olsztyn				

06.02.2017 Poniedziałek	07.02.2017 Wtorek	08.02.2017 Środa	09.02.2017 Czwartek	10.02.2017 Piątek	11.02.2017 Sobota	12.02.2017 Niedziela
8.00-8.45 Olsztyn 3 tory Uniwersytet III wieku	8.00-8.45 Olsztyn	8.00-8.45 Olsztyn 3 tory Uniwersytet III wieku	8.00-8.45 Olsztyn	8.00-8.45 Olsztyn		
8.45-9.30 Olsztyn 3 tory Un. III wieku Aqua Aerobic	8.45-9.30 Olsztyn	8.45-9.30 Olsztyn 3 tory Un.III wieku Aq-Aer	8.45-9.30 Olsztyn	8.45-9.30 Olsztyn		
9.30-10.00 Olsztyn 3 tory Uniwersytet III wieku	9.30-10.15 Olsztyn	9.30-10.00 Olsztyn 3 tory Uniwersytet III wieku	9.30-10.15 Olsztyn	9.30-10.00 Olsztyn	10.00-10.45 Olsztyn	10.00-10.45 Olsztyn
10.00-11.00 SP 1	10.15-10.45 SP 11	10.00-10.30 Olsztyn	10.30-11.00 SP 101	10.00-10.30 SP 9	10-45-11.30 Olsztyn	10-45-11.30 Olsztyn
11.00-11.45 SP 1	10.45-11.30 Olsztyn	10.30-11.30 SP 13	11.00-11.45 Olsztyn	10.30-11.30 SP 9	11.30-12.15 Olsztyn	11.30-12.15 Olsztyn
11.45-12.30 Olsztyn	11.30-12.15 Olsztyn	11.30-12.15 Olsztyn	11.45-12.30 Olsztyn	11.30-12.15 SP 11	12.15-13.00 Olsztyn	12.15-13.00 Olsztyn
12.30-13.15 Olsztyn	12.15-13.00 Olsztyn	12.15-13.30 SP 13	12.30-13.15 Olsztyn	12.15-13.15 SP 9	13.00-13.45 Olsztyn	13.00-13.45 Olsztyn
13.15-14.00 Olsztyn	13.00-13.30 Olsztyn	13.30-14.30 Olsztyn	13.15-14.00 Olsztyn	13.15-13.45 Olsztyn	13.45-14.30 Olsztyn	13.45-14.30 Olsztyn
14.00-14.45 Olsztyn	13.30-14.30 Olsztyn	14.30-15.15 Olsztyn	14.00-14.45 Olsztyn	13.45-14.30 Olsztyn	14.30-15.15 Olsztyn	14.30-15.15 Olsztyn
14.45-15.30 Olsztyn	14.30-15.15 Olsztyn	15.15-16.00 Olsztyn	14.45-15.30 Olsztyn	14.30-15.15 Olsztyn	15.15-16.00 Olsztyn	15.15-16.00 Olsztyn
15.30-16.15 Olsztyn	15.15-16.00 Olsztyn	16.00-16.30 Olsztyn	15.30-16.15 Olsztyn	15.15-16.00 Olsztyn	16.00-16.45 Olsztyn	16.00-16.45 Olsztyn
16.15-17.15 Olsztyn	16.00-16.30 Olsztyn	16.30-17.15 Olsztyn	16.15-17.00 Olsztyn	16.00-16.45 Olsztyn	16.45-17.30 Olsztyn	16.45-17.30 Olsztyn
17.15-18.00 Olsztyn	16.30-17.15 Olsztyn	17.15-18.00 Olsztyn	17.00-17.45 Olsztyn 17.45-18.30 Olsztyn	16.45-17.30 II tory Kajakarze, III tory Olsztyn	17.30-18.15 Olsztyn	17.30-18.15 Olsztyn
18.00-18.45 II tory Aqua amaz., II tory Nauka pływania I tor Olsztyn	17.15-18.00 Olsztyn	18.00-18.45 I tor rezerwacja , Olsztyn	18.30-19.15 I tor rezerwacja, Olsztyn	17.30-18.15 1 tor Olsztyn, 4 tory Nauticius		
18.45-19.30 Olsztyn	18.00-18.45 Olsztyn	18.45-19.30 Junga	19.15-20.00 I tor rezerwacja, Olsztyn	18.15-19.00 Olsztyn		
19.30-20.15 Rezerwacja	18.45-19.30 Olsztyn	19.30-20.15 II tory Agua III tory Olsztyn	20.00-20.45 Olsztyn	19.00-19.45 2 tory Olsztyn, 3 tory Nauticius		
20.15-21.00 Olsztyn	19.30-20.15 Olsztyn					

13.02.2017 Poniedziałek	14.02.2017 Wtorek	15.02.2017 Środa	16.02.2017 Czwartek	17.02.2017 Piątek	18.02.2017 Sobota	19.02.2017 Niedziela
8.00-8.45 Olsztyn 3 tory Uniwersytet III wieku	8.00-8.45 Olsztyn	8.00-8.45 Olsztyn 3 tory Uniwersytet III wieku	8.00-8.45 Olsztyn	8.00-8.45 Olsztyn		8.00-9.00 OSW
8.45-9.30 Olsztyn 3 tory Un. III wieku Aqua Aerobic	8.45-9.15 Olsztyn	8.45-9.30 Olsztyn 3 tory Un.III wieku Aq-Aer	8.45-9.30 Olsztyn	8.45-9.30 Olsztyn		9.00-10.00 OSW
9.30-10.00 Olsztyn 3 tory Uniwersytet III wieku	9.15-10.15 Dywity	9.30-10.00 Olsztyn 3 tory Uniwersytet III wieku	9.30-10.15 Olsztyn	9.30-10.00 Olsztyn	10.00-10.45 Olsztyn	10.00-10.45 OSW
10.00-11.00 SP 1	10.15-10.45 SP 11	10.00-11.00 SP 13	10.30-11.00 SP 101	10.00-10.30 SP 9	10-45-11.30 Olsztyn	10-45-11.30 OSW
11.00-11.45 SP 1	10.45-11.30 Olsztyn	11.00-11.30 SP 13	11.00-11.45 Olsztyn	10.30-11.30 SP 9	11.30-12.15 Olsztyn	11.30-12.15 OSW
11.45-12.30 Olsztyn	11.30-12.15 Olsztyn	11.30-12.15 Olsztyn	11.45-12.30 Olsztyn	11.30-12.15 SP 11	12.15-13.15 Olsztyn	12.15-13.00 OSW
12.30-13.15 Olsztyn	12.15-13.00 Olsztyn	12.15-13.30 SP 13	12.30-13.15 Olsztyn	12.15-13.15 SP 9	13.15-13.45 OSW	13.00-13.45 OSW
13.15-14.00 Olsztyn	13.00-13.30 Olsztyn	13.30-14.30 Dywity	13.15-14.00 Olsztyn	13.15-13.45 Olsztyn	13.45-14.45 OSW	13.45-14.30 OSW
14.00-14.45 Olsztyn	13.30-14.30 Olsztyn	14.30-15.15 Olsztyn	14.00-14.45 Olsztyn	13.45-14.30 Olsztyn	14.45-15.30 Olsztyn	14.30-15.00 OSW
14.45-15.30 Olsztyn	14.30-15.15 Olsztyn	15.15-16.00 Olsztyn	14.45-15.30 Olsztyn	14.30-15.15 Olsztyn	15.30-16.15 Olsztyn	15.00-16.00 OSW
15.30-16.15 Piłkarze rezerwacja	15.15-16.00 Olsztyn	16.00-16.30 Olsztyn	15.30-16.15 Olsztyn 16.15-17.00 Olsztyn	15.15-16.00 Olsztyn	16.15-17.00 Olsztyn	16.00-16.45 OSW
16.15-17.15 Olsztyn	16.00-16.30 Olsztyn	16.30-17.15 Szkoła Pływania	17.00-17.45 Szkoła Pływania	16.00-16.45 Olsztyn	17.00-17.45 Olsztyn	16.00-16.45 OSW
17.15-18.00 Olsztyn	16.30-17.15 Szkoła Pływania	17.15-18.00 Szkoła Pływania	17.45-18.30 Szkoła Pływania	16.45-17.30 II tory Kajakarze, III tory Olsztyn	17.45-18.30 Olsztyn	16.45-17.30 OSW
18.00-18.45 II tory Aqua amaz., II tory Nauka pływania I tor Olsztyn	17.15-18.00 Szkoła Pływania	18.00-18.45 Rezerwacja (szkółka, żeglarze)	18.30-19.15 I tor rezerwacja, Olsztyn	17.30-18.15 1 tor Olsztyn, 4 tory Nauticius	18.30-19.00 Olsztyn	17.30-18.15 OSW
18.45-19.30 Olsztyn	18.00-18.45 Olsztyn	18.45-19.30 Junga	19.15-20.00 I tor rezerwacja, Olsztyn	18.15-19.00 Olsztyn		18.15-19.00 OSW
19.30-20.15 Rezerwacja	18.45-19.30 Olsztyn	19.30-20.15 II tory Agua III tory Olsztyn	20.00-20.45 Olsztyn	19.00-19.45 2 tory Olsztyn, 3 tory Nauticius		19.00-20.00 OSW
20.15-21.00 Olsztyn	19.30-20.15 Olsztyn	20.15-21.00 Olsztyn		19.45-20.30 Olsztyn		

20.02.2017 Poniedziałek	21.02.2017 Wtorek	22.02.2017 Środa	23.02.2017 Czwartek	24.02.2017 Piątek	25.02.2017 Sobota	26.02.2017 Niedziela
8.00-8.45 Olsztyn 3 tory Uniwersytet III wieku	8.00-8.45 Olsztyn	8.00-8.45 Olsztyn 3 tory Uniwersytet III wieku	8.00-8.45 Olsztyn	8.00-8.45 Olsztyn		
8.45-9.30 Olsztyn 3 tory Un. III wieku Aqua Aerobic	8.45-9.15 Olsztyn	8.45-9.30 Olsztyn 3 tory Un.III wieku Ag-Aer	8.45-9.30 Olsztyn	8.45-9.30 Olsztyn		
9.30-10.00 Olsztyn 3 tory Uniwersytet III wieku	9.15-10.15 Dywity	9.30-10.00 Olsztyn 3 tory Uniwersytet III wieku	9.30-10.15 Olsztyn	9.30-10.00 Olsztyn	10.00-11.00 Olsztyn	10.00-10.45 Olsztyn
10.00-11.00 SP 1	10.15-10.45 SP 11	10.00-11.00 SP 13	10.30-11.00 SP 101	10.00-10.30 SP 9	11.00-11.45 II tory Kajakarze rezerwacja, III tory Olsztyn	10.45-11.30 Olsztyn
11.00-11.45 SP 1	10.45-11.30 Olsztyn	11.00-11.30 SP 13	11.00-11.45 Olsztyn	10.30-11.30 SP 9	11.45-12.15 Olsztyn	11.30-12.15 Olsztyn
11.45-12.30 Olsztyn	11.30-12.15 Olsztyn	11.30-12.15 Olsztyn	11.45-12.30 Olsztyn	11.30-12.15 SP 11	12.15-13.00 Olsztyn	12.15-13.00 Olsztyn
12.30-13.15 Olsztyn	12.15-13.00 Olsztyn	12.15-13.30 SP 13	12.30-13.15 Olsztyn	12.15-13.15 SP 9	13.00-13.45 Olsztyn	13.00-13.45 Olsztyn
13.15-14.00 Olsztyn	13.00-13.30 Olsztyn	13.30-14.30 Dywity	13.15-14.00 Olsztyn	13.15-13.45 Olsztyn	13.45-14.30 Olsztyn	13.45-14.30 Olsztyn
14.00-14.45 Olsztyn	13.30-14.30 Olsztyn	14.30-15.15 Olsztyn	14.00-14.45 Olsztyn	13.45-14.30 Olsztyn	14.30-15.15 Olsztyn	14.30-15.15 Olsztyn
14.45-15.30 Olsztyn	14.30-15.15 Olsztyn	15.15-16.00 Olsztyn	14.45-15.30 Olsztyn	14.30-15.15 Olsztyn	15.15-16.00 Olsztyn	15.15-16.00 Olsztyn
15.30-16.15 Piłkarze rezerwacja	15.15-16.00 Olsztyn	16.00-16.30 Olsztyn	15.30-16.15 Olsztyn 16.15-17.00 Rezerwacja II tory, Olsztyn	15.15-16.00 Olsztyn	16.00-16.45 Olsztyn	16.00-16.45 Olsztyn
16.15-17.15 Olsztyn	16.00-16.30 Olsztyn	16.30-17.15 Szkola Pływania	17.00-17.45 Szkola Pływania	16.00-16.45 Olsztyn	16.45-17.30 Olsztyn	16.45-17.30 Olsztyn
17.15-18.00 Olsztyn	16.30-17.15 Szkola Pływania	17.15-18.00 Szkola Pływania	17.45-18.30 Szkola Pływania	16.45-17.30 II tory Kajakarze, III tory Olsztyn	17.30-18.15 Olsztyn	17.30-18.15 Olsztyn
18.00-18.45 II tory Aqua amaz., II tory Nauka pływania I tor Olsztyn	17.15-18.00 Szkola Pływania	18.00-18.45 Rezerwacja (szkółka, żeglarze)	18.30-19.15 I tor rezerwacja, Olsztyn	17.30-18.15 1 tor Olsztyn, 4 tory Nauticius	17.30-18.15 Olsztyn	17.30-18.15 Olsztyn
18.45-19.30 Olsztyn	18.00-18.45 Olsztyn	18.45-19.30 Junga	19.15-20.00 I tor rezerwacja, Olsztyn	18.15-19.00 Olsztyn		
19.30-20.15 Rezerwacja	18.45-19.30 Olsztyn	19.30-20.15 II tory Agua III tory Olsztyn	20.00-20.45 Olsztyn	19.00-19.45 2 tory Olsztyn, 3 tory Nauticius		
20.15-21.00 Olsztyn	19.30-20.15 Olsztyn	20.15-21.00 Olsztyn		19.45-20.30 Olsztyn		

Wstęp ogólnodostępny (płatny)
Rezerwacja
Rezerwacja
Rezerwacja
Rezerwacja
Rezerwacja

Centrum Zdrowia i Sportu działa przy OSW od 1 marca 2004 r. Stanowi kompleks nowoczesnych budynków przystosowany również do pobytu osób niepełnosprawnych. W skład Centrum wchodzi basen pływacki, 4 korty do squasha, 3 sale do prowadzenia zajęć fitness, 2 kryte korty do tenisa, siłownia z częścią rehabilitacyjną, specjalistyczna sala gimnastyczna i korekcyjna, gabinety masażu, kosmetyczne, kinezyterapii, fizykoterapii, sauna fińska i infrared, 3 hale sportowe oraz stadion ze sztuczną trawą i bieżnią tartanową.

Ideą Centrum Zdrowia i Sportu jest wypracowanie nawyku potrzeby ruchu u ludzi w różnym wieku i o zróżnicowanej sprawności.

Zajęcia są prowadzone przez specjalistów rehabilitacji, fizjoterapii, odnowy biologicznej, kosmologii oraz wychowania fizycznego.

**KORZYSTAJĄC Z NASZYCH USŁUG (siłownia, fitness, pływalnia, squash itp.) WSPIERAJĄ
PAŃSTWO DZIAŁALNOŚĆ FUNDACJI CENTRUM ZDROWIA I SPORTU
przy Olsztyńskiej Szkole Wyższej im. J. Rusieckiego.**

**DZIĘKI PAŃSTWU MAMY MOŻLIWOŚĆ ORGANIZACJI BEZPŁATNYCH ZAJĘĆ USPRAWNIAJĄCYCH
DLA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH.**

DZIĘKUJEMY:)