

## Kwiecień 2017

03.04.2017 Poniedziałek	04.04.2017 Wtorek	05.04.2017 Środa	06.04.2017 Czwartek	07.04.2017 Piątek	08.04.2017 Sobota	09.04.2017 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	8.00-9.00 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 Aq-Aer	9.00-9.30 Barczewo	9.00-9.30 Barczewo		
9.30-10.00 Olsztyn 3 tory Uniwersytet III wieku	9.15-10.15 <b>Dywity</b>	9.30-10.00 Olsztyn 3 tory Uniwersytet III wieku	9.30-10.15 Barczewo	9.30-10.00 Barczewo	10.00-10.45 Olsztyn	10.00-10.45 Olsztyn
10.00-11.00 Olsztyn	10.15-10.45 <b>SP 11</b>	10.00-11.00 Olsztyn	10.30-11.00 SP 101	10.00-10.30 <b>SP 9</b>	10-45-11.30 Olsztyn	10-45-11.30 Olsztyn
11.00-11.45 Olsztyn	10.45-11.30 Olsztyn	11.00-12.00 Olsztyn	11.00-11.30 Olsztyn	10.30-11.30 <b>SP 9</b>	11.30-12.15 Olsztyn	11.30-12.15 Olsztyn
12.00-12.30 Barczewo	11.30-12.30 Barczewo	12.00-12.45 Olsztyn	11.30-12.30 Barczewo	11.30-12.15 <b>SP 11</b>	12.15-13.00 Olsztyn	12.15-13.00 Olsztyn
12.30-13.15 OSW	12.15-13.00 Olsztyn	12.45-13.30 Olsztyn	12.30-13.15 OSW	12.15-13.15 <b>SP 9</b>	13.00-13.45 Olsztyn	13.00-13.45 Olsztyn
13.15-14.00 OSW	13.00-13.45 Olsztyn	13.30-14.30 <b>Dywity</b>	13.15-14.00 OSW	13.15-13.45 Olsztyn	13.45-14.30 Olsztyn	13.45-14.30 Olsztyn
14.00-14.30 OSW	13.45-14.30 Olsztyn	14.30-15.15 Olsztyn	14.00-14.45 OSW	13.45-14.30 Olsztyn	14.30-15.15 Olsztyn	14.30-15.15 Olsztyn
14.30-15.30 Olsztyn	14.30-15.15 Olsztyn	15.15-16.00 Olsztyn	14.45-16.30 OSW	14.30-15.15 Olsztyn	15.15-16.00 Olsztyn	15.15-16.00 Olsztyn
15.30-16.15 <b>Piłkarze rezerwacja</b>	15.15-16.00 Olsztyn	16.00-16.30 Olsztyn	16.30-17.00 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 Szkoła Pływania	17.00-17.30 Szkoła 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 Szkoła Pływania	17.15-18.00 Szkoła Pływania	17.30-18.00 Szkoła Pływania	16.45-17.30 Olsztyn		
18.00-18.45 <b>II tory Aqua amaz., II tory Nauka pływania I tor Olsztyn</b>	17.15-18.00 Szkoła Pływania	18.00-18.45 <b>Rezerwacja (szkółka, żeglarze)</b>	18.00-18.30 Szkoła Pływania	17.30-18.15 Olsztyn		
18.45-19.30 Olsztyn	18.00-18.45 Olsztyn (1 tor rezerwacja)	18.45-19.30 Olsztyn	18.30-19.15 I tor rezerwacja, Olsztyn	18.15-19.00 Olsztyn		
19.30-20.15 <b>Rezerwacja</b>	18.45-19.30 Olsztyn	19.30-20.15 II tory Agua III tory Olsztyn	19.15-20.00 I tor rezerwacja, Olsztyn	19.00-19.45 Olsztyn		
20.15-21.00 Olsztyn	19.30-20.15 Olsztyn	20.15-21.00 Olsztyn	20.00-20.45 Olsztyn	19.45-20.30 Olsztyn		

10.04.2017 Poniedziałek	11.04.2017 Wtorek	12.04.2017 Środa	13.04.2017 Czwartek	14.04.2017 Piątek	15.04.2017 Sobota	16.04.2017 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 Aq-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 <b>Dywity</b>	9.30-10.00 Olsztyn 3 tory Uniwersytet III wieku	9.30-10.15 Olsztyn	9.30-10.15 Olsztyn		
10.00-11.00 <b>SP 1</b>	10.15-10.45 <b>SP 11</b>	10.00-11.00 <b>SP 13</b>	10.15-11.00 Olsztyn	10.15-11.00 Olsztyn		
11.00-11.45 <b>SP 1</b>	10.45-11.30 Olsztyn	11.00-11.30 <b>SP 13</b>	11.00-11.45 Olsztyn	11.00-11.45 Olsztyn	<b>Wesołych Świąt</b>	
12.00-12.30 Barczewo	11.30-12.30 Barczewo	11.30-12.15 Olsztyn	11.45-12.30 Olsztyn	11.45-12.30 Olsztyn		
12.30-13.15 Olsztyn	12.30-13.00 Olsztyn	12.15-13.30 <b>SP 13</b>	12.30-13.15 Olsztyn	12.30-13.15 Olsztyn		
13.15-14.00 OSW	13.00-13.45 Olsztyn	13.30-14.30 <b>Dywity</b>	13.15-14.00 Olsztyn	13.15-13.45 Olsztyn		
14.00-14.30 OSW	13.45-14.30 Olsztyn	14.30-15.15 Olsztyn	14.00-15.00 Olsztyn	13.45-14.30 Olsztyn		
14.30-15.30 Olsztyn	14.30-15.15 Olsztyn	15.15-16.00 Olsztyn	15.00-16.00 Olsztyn	14.30-15.15 Olsztyn		
15.30-16.15 <b>Piłkarze rezerwacja</b>	15.15-16.00 Olsztyn	16.00-16.30 Olsztyn	16.00-17.00 Olsztyn	15.15-16.00 Olsztyn		
16.15-17.15 Olsztyn	16.00-16.30 Olsztyn	16.30-17.15 Szkola Pływania	17.00-17.30 Szkola Pływania	16.00-16.45 Olsztyn		
17.15-18.00 Olsztyn	16.30-17.15 Szkola Pływania	17.15-18.00 Szkola Pływania	17.30-18.00 Szkola Pływania	16.45-17.30 Olsztyn		
18.00-18.45 <b>II tory Aqua amaz., II tory Nauka pływania I tor Olsztyn</b>	17.15-18.00 Szkola Pływania	18.00-18.45 <b>Rezerwacja (szkółka, żeglarze)</b>	18.00-18.30 Szkola Pływania	17.30-18.15 Olsztyn		
18.45-19.30 Olsztyn	18.00-18.45 Olsztyn (1 tor rezerwacja)	18.45-19.30 Olsztyn	18.30-19.15 Olsztyn	18.15-19.00 Olsztyn		
19.30-20.15 <b>Rezerwacja</b>	18.45-19.30 Olsztyn	19.30-20.15 II tory Agua III tory Olsztyn	19.15-20.00 I tor rezerwacja, Olsztyn	19.00-19.45 Olsztyn		
20.15-21.00 Olsztyn	19.30-20.15 Olsztyn	20.15-21.00 Olsztyn				

17.04.2017 Poniedziałek	18.04.2017 Wtorek	19.04.2017 Środa	20.04.2017 Czwartek	21.04.2017 Piątek	22.04.2017 Sobota	23.04.2017 Niedziela
	8.00-8.45 Olsztyn	8.00-8.45 Olsztyn 3 tory Uniwersytet III wieku	8.00-9.00 Olsztyn	8.00-8.45 Olsztyn	8.00-9.00 OSW	
	8.45-9.30 Olsztyn	8.45-9.30 Olsztyn 3 tory Un.III wieku Aq-Aer	9.00-9.30 Barczewo	9.00-9.30 Barczewo	9.00-10.00 OSW	
	9.30-10.15 Olsztyn	9.30-10.00 Olsztyn 3 tory Uniwersytet III wieku	9.30-10.15 Barczewo	9.30-10.00 Barczewo	10.00-10.45 OSW	
<b>Wesołych</b>	10.15-11.00 Olsztyn	10.00-11.00 <b>SP 13</b>	10.30-11.00 SP 101	10.00-10.30 <b>SP 9</b>	10-45-11.30 OSW	
<b>Świąt</b>	11.00-11.45 Olsztyn	11.00-11.30 <b>SP 13</b>	11.00-11.30 Olsztyn	10.30-11.30 <b>SP 9</b>	11.30-12.15 OSW	11.30-12.15 OSW
	11.45-12.30 Olsztyn	11.30-12.15 Olsztyn	11.30-12.30 Barczewo	11.30-12.15 <b>SP 11</b>	12.15-13.00 OSW	12.15-13.00 OSW
	12.30-13.15 Olsztyn	12.15-13.30 <b>SP 13</b>	12.30-13.30 Olsztyn	12.15-13.15 <b>SP 9</b>	13.00-13.45 OSW	13.00-13.45 OSW
	13.15-14.00 Olsztyn	13.30-14.30 <b>Dywity</b>	13.30-14.00 OSW	13.15-13.45 Olsztyn	13.45-14.30 OSW	13.45-14.30 OSW
	14.00-14.45 Olsztyn	14.30-15.15 Olsztyn	14.00-14.45 OSW	13.45-14.30 Olsztyn	14.30-15.15 OSW	14.30-15.15 OSW
	14.45-15.30 Olsztyn	15.15-16.00 Olsztyn	14.45-16.30 OSW	14.30-15.15 Olsztyn	15.00-16.00 OSW	15.00-16.00 OSW
	15.15-16.00 Olsztyn	16.00-16.30 Olsztyn	16.15-17.00 Olsztyn	15.15-16.00 Olsztyn	16.00-16.45 OSW	16.00-16.45 OSW
	16.00-16.30 Olsztyn	16.30-17.15 Szkola Pływania	17.00-17.30 Szkola Pływania	16.00-16.45 Olsztyn	16.45-17.30 OSW	16.45-17.30 OSW
	16.30-17.15 Szkola Pływania	17.15-18.00 Szkola Pływania	17.30-18.00 Szkola Pływania	16.45-17.30 Olsztyn	17.30-18.15 OSW	17.30-18.15 OSW
	17.15-18.00 Szkola Pływania	18.00-18.45 <b>Rezerwacja (szkółka, żeglarze)</b>	18.00-18.30 Szkola Pływania	17.30-18.15 Olsztyn	17.30-18.15 OSW	17.30-18.15 OSW
	18.00-18.45 Olsztyn(1 tor rezerwacja)	18.45-19.30 Olsztyn	18.30-19.15 I tor rezerwacja, Olsztyn	18.15-19.00 Olsztyn	18.15-19.00 OSW	18.15-19.00 OSW
	18.45-19.30 Olsztyn	19.30-20.15 II tory Agua III tory 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 Olsztyn	20.15-21.00 Olsztyn		19.45-20.30 Olsztyn		

24.04.2017 Poniedziałek	25.04.2017 Wtorek	26.04.2017 Środa	27.04.2017 Czwartek	28.04.2017 Piątek	29.04.2017 Sobota	30.04.2017 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	8.00-9.00 Olsztyn	8.00-9.00 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	9.00-10.00 <b>Barczewo</b>	9.00-9.30 Barczewo		9.00-10.00 OSW
9.30-10.00 Olsztyn 3 tory Uniwersytet III wieku	9.15-10.15 <b>Dywity</b>	9.30-10.00 Olsztyn 3 tory Uniwersytet III wieku	10.00-10.30 Olsztyn	9.30-10.00 Barczewo	10.00-10.45 Olsztyn	10.00-10.45 OSW
10.00-11.00 <b>SP 1</b>	10.15-10.45 <b>SP 11</b>	10.00-11.00 <b>SP 13</b>	10.30-11.00 SP 101	10.00-10.30 <b>SP 9</b>	10-45-11.30 Olsztyn	11.30-12.15 OSW
11.00-11.45 <b>SP 1</b>	10.45-11.30 Olsztyn	11.00-11.30 <b>SP 13</b>	11.00-11.30 Olsztyn	10.30-11.30 <b>SP 9</b>	11.30-12.15 Olsztyn	12.15-13.00 OSW
12.00-12.30 <b>Barczewo</b>	11.30-12.30 <b>Barczewo</b>	11.30-12.15 Olsztyn	11.30-12.00 <b>Barczewo</b>	11.30-12.15 <b>SP 11</b>	12.15-13.00 Olsztyn	13.00-13.45 OSW
12.30-13.15 Olsztyn	12.30-13.00 Olsztyn	12.15-13.30 <b>SP 13</b>	12.00-12.30 III tory Olsztyn	12.15-13.15 <b>SP 9</b>	13.00-13.45 Olsztyn	13.45-14.30 OSW
13.15-14.00 Olsztyn	13.00-13.45 Olsztyn	13.30-14.30 <b>Dywity</b>	12.30-13.15 OSW	13.15-13.45 Olsztyn	13.45-14.30 Olsztyn	14.30-15.15 OSW
14.00-14.30 Olsztyn	13.45-14.30 Olsztyn	14.30-15.15 Olsztyn	13.15-14.00 OSW	13.45-14.30 Olsztyn	14.30-15.15 Olsztyn	15.00-16.00 OSW
14.30-15.30 Olsztyn	14.30-15.15 Olsztyn	15.15-16.00 Olsztyn	14.00-14.45 OSW	14.30-15.15 Olsztyn	15.15-16.00 Olsztyn	16.00-16.45 OSW
15.30-16.15 <b>Piłkarze rezerwacja</b>	15.15-16.00 Olsztyn	16.00-16.30 Olsztyn	14.45-16.15 OSW	15.15-16.00 Olsztyn	16.00-16.45 Olsztyn	16.45-17.30 OSW
16.15-17.15 Olsztyn	16.00-16.30 Olsztyn	16.30-17.15 Szkoła Pływania	16.15-17.00 Olsztyn	16.00-16.45 Olsztyn	16.45-17.30 Olsztyn	17.30-18.15 OSW
17.15-18.00 <b>Nauka pływania dla dorosłych I tor, IV tory Olsztyn</b>	16.30-17.15 Szkoła Pływania	17.15-18.00 Szkoła Pływania	17.00-17.30 Szkoła Pływania	16.45-17.30 Olsztyn		17.30-18.15 OSW
18.00-18.45 <b>II tory Aqua amaz., I tory Nauka pływania II tory Olsztyn</b>	17.15-18.00 Szkoła Pływania	18.00-18.45 <b>Rezerwacja (szkółka, żeglarze)</b>	17.30-18.00 Szkoła Pływania	17.30-18.15 Olsztyn		18.15-19.00 OSW
18.45-19.30 Olsztyn	18.00-18.45 II tory rezerwacja, III tory Olsztyn	18.45-19.30 Olsztyn	18.00-18.30 Szkoła Pływania	18.15-19.00 Olsztyn		19.00-20.00 OSW
19.30-20.15 <b>Rezerwacja</b>	18.45-19.30 Olsztyn	19.30-20.15 II tory Agua III tory Olsztyn	18.30-19.15 I tor rezerwacja, Olsztyn	19.00-19.45 Olsztyn		
20.15-21.00 Olsztyn	19.30-20.15 Olsztyn	20.15-21.00 Olsztyn	19.15-20.00 I tor rezerwacja, 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, kosmetyki 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:)**