

## Maj 2017

01.05.2017 Poniedziałek	02.05.2017 Wtorek	03.05.2017 Środa	04.05.2017 Czwartek	05.05.2017 Piątek	06.05.2017 Sobota	07.05.2017 Niedziela
			8.00-9.00 Olsztyn	8.00-8.45 Olsztyn		
			9.00-9.30 Barczewo	9.00-9.30 Barczewo		
			9.30-10.15 Barczewo	9.30-10.00 Barczewo	10.00-10.45 Olsztyn	10.00-10.45 Olsztyn
	10.00-10.45 Olsztyn		10.30-11.00 SP 101	10.00-10.30 SP 9	10.45-11.30 Olsztyn	10.45-11.30 Olsztyn
	10.45-11.30 Olsztyn		11.00-11.30 Olsztyn	10.30-11.30 SP 9	11.30-12.15 OSW	11.30-12.15 Olsztyn
	11.30-12.15 Olsztyn		11.30-12.30 Barczewo	11.30-12.15 SP 11	12.15-13.00 OSW	12.15-13.00 Olsztyn
	12.15-13.00 Olsztyn		12.30-13.15 Olsztyn	12.15-13.15 SP 9	13.00-13.45 OSW	13.00-13.45 Olsztyn
	13.00-13.45 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	13.45-14.30 Olsztyn	14.45-15.30 Olsztyn	14.30-15.15 Olsztyn
	14.30-15.15 Olsztyn		14.45-16.30 Olsztyn	14.30-15.15 Olsztyn	15.30-16.15 Olsztyn	15.15-16.00 Olsztyn
	15.15-16.00 Olsztyn		16.30-17.00 Olsztyn	15.15-16.00 Olsztyn	16.15-17.00 Olsztyn	16.00-16.45 Olsztyn
	16.00-16.45 Olsztyn		17.00-17.45 Olsztyn	16.00-16.45 Olsztyn	17.00-17.45 Olsztyn	16.45-17.30 OSW
			17.45-18.30 Olsztyn	16.45-17.30 Olsztyn		17.30-18.15 OSW
			18.30-19.15 Olsztyn	17.30-18.15 Olsztyn		18.15-19.00 OSW
			19.15-20.00 Olsztyn	18.15-19.00 Olsztyn		19.00-20.00 OSW
				19.00-19.45 Olsztyn		

08.05.2017 Poniedziałek	09.05.2017 Wtorek	10.05.2017 Środa	11.05.2017 Czwartek	12.05.2017 Piątek	13.05.2017 Sobota	14.05.2017 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		8.00-8.45 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	9.00-9.30 Barczewo	9.00-9.30 Barczewo		8.45-9.30 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	9.30-10.15 Barczewo	9.30-10.00 Barczewo		9.30-10.15 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>	10.00-10.45 Olsztyn	10.15-11.00 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>	10-45-11.30 Olsztyn	11.00-11.45 OSW	
12.00-12.30 Barczewo	11.30-12.30 Barczewo	11.30-12.15 Olsztyn	11.30-12.30 Barczewo	11.30-12.15 <b>SP 11</b>	11.30-12.15 Olsztyn	11.45-12.30 OSW	
12.30-13.15 OSW	12.30-13.00 Olsztyn	12.15-13.30 <b>SP 13</b>	12.30-13.30 OSW	12.15-13.15 <b>SP 9</b>	12.15-13.00 Olsztyn	12.30-13.15 OSW	
13.15-14.00 OSW	13.00-13.45 Olsztyn	13.30-14.30 Olsztyn	13.30-14.00 OSW	13.15-13.45 Olsztyn	13.00-13.45 OSW	13.15-13.45 OSW	
14.00-14.30 OSW	13.45-14.00 Olsztyn	14.30-15.15 Olsztyn	14.00-14.45 OSW	13.45-14.30 Olsztyn	13.45-14.30 OSW	13.45-14.30 OSW	
14.30-15.30 Olsztyn	<b>BASEN NIECZYNNY</b>	15.15-16.00 Olsztyn	14.45-16.30 OSW	14.30-15.15 Olsztyn	14.30-15.15 OSW	14.30-15.15 OSW	
15.30-16.15 <b>Piłkarze rezerwacja</b>		16.00-16.30 Olsztyn	16.15-17.00 Olsztyn	15.15-16.00 Olsztyn	15.15-16.00 OSW	15.15-16.00 OSW	
16.15-17.15 Olsztyn		16.30-17.15 Szkola Pływania	17.00-17.30 Szkola Pływania	16.00-16.30 Olsztyn	16.00-16.45 OSW	16.00-16.45 OSW	
17.15-18.00 Olsztyn		17.15-18.00 Szkola Pływania	17.30-18.00 Szkola Pływania	16.30-17.45 OSW	16.45-17.30 OSW	16.45-17.30 OSW	
18.00-18.45 II tory Aqua amaz., II tory Nauka pływania I tor Olsztyn		18.00-18.45 <b>Rezerwacja</b> (szkółka, żeglarze)	18.00-18.30 Szkola Pływania	17.45-18.30 Olsztyn	17.30-18.15 OSW	17.30-18.15 OSW	
18.45-19.30 Olsztyn		18.45-19.30 Olsztyn	18.30-19.15 I tor rezerwacja, Olsztyn	18.30-19.15 Olsztyn	18.15-19.00 OSW	18.15-19.00 OSW	
19.30-20.15 <b>Rezerwacja</b>		19.30-20.15 Olsztyn	19.15-20.00 I tor rezerwacja, Olsztyn	19.15-20.00 Olsztyn	19.00-20.00 OSW	19.00-20.00 OSW	
20.15-21.00 Olsztyn			20.15-21.00 Olsztyn				

15.05.2017 Poniedziałek	16.05.2017 Wtorek	17.05.2017 Środa	18.05.2017 Czwartek	19.05.2017 Piątek	20.05.2017 Sobota	21.05.2017 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		
8.45-9.30 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		
9.30-10.00 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 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>	10.30-11.00 SP 101	10.00-10.30 <b>SP 9</b>	10-45-11.30 Olsztyn	10-45-11.30 Olsztyn
11.00-11.45 <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	11.30-12.15 Olsztyn
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	12.15-13.00 Olsztyn
12.30-13.15 OSW	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	13.00-13.45 Olsztyn
13.15-14.00 OSW	13.00-13.45 Olsztyn	13.30-14.30 Olsztyn	12.30-13.15 OSW	13.15-13.45 Olsztyn	13.45-14.30 Olsztyn	13.45-14.30 Olsztyn
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	14.30-15.15 Olsztyn
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	15.15-16.00 Olsztyn
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	16.00-16.45 Olsztyn
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	16.45-17.30 Olsztyn
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		
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		
18.45-19.30 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		
19.30-20.15 <b>Rezerwacja</b>	18.45-19.30 Olsztyn	19.30-20.15 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		

22.05.2017 Poniedziałek	23.05.2017 Wtorek	24.05.2017 Środa	25.05.2017 Czwartek	26.05.2017 Piątek	27.05.2017 Sobota	28.05.2017 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	10-45-11.30 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	11.30-12.15 Olsztyn
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	12.15-13.00 Olsztyn
12.30-13.15 OSW	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	13.00-13.45 Olsztyn
13.15-14.00 OSW	13.00-13.45 Olsztyn	13.30-14.30 Olsztyn	12.30-13.15 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	13.15-14.00 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	14.00-14.45 OSW	14.30-15.15 Olsztyn	15.15-16.00 OSW	15.15-16.00 Olsztyn
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 OSW	16.00-16.45 Olsztyn
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 OSW	16.45-17.30 Olsztyn
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 Olsztyn	18.30-19.15 I tor rezerwacja, Olsztyn	19.00-19.45 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:)**