

REZERWACJA TORÓW - DUŻY BASEN - LIPIEC 2025										REZERWACJA - MAŁY BASEN
										POŁOWA NIECKI
01 LIPCA 2025 WTOREK	Nr toru	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
	7.00 – 7.30									
	7.30 – 8.00		SMS	RACIBÓRZ						
	8.00 – 8.30					UKS RUCH	GRUDZIĄDZ			
	8.30 – 9.00									SZKÓŁKA PŁYWACKA OSiR 8.30 - 9.15 gr. początkująca 9.20-10.05 gr. doskonalenie II CYKL
	9.00 – 9.30									
	9.30 – 10.00									
	10.00 – 10.30	SZKÓŁKA	PŁYWACKA							
	10.30 – 11.00	OSiR	II CYKL							
	11.00 – 11.30	10.15-11.00	doskonalenie							
	11.30 – 12.00	11.05-11.50	zaawansowani							
	12.00 – 12.30									
	12.30 – 13.00									
	13.00 – 13.30									
	13.30 - 14.00									
	14.00 – 14.30									
	14.30 - 15.00									
	15.00 – 15.30		UKS RUCH	GRUDZIĄDZ						
	15.30 – 16.00									
	16.00 – 16.30									
	16.30 – 17.00		SMS	RACIBÓRZ						SZKÓŁKA PŁYWACKA OSiR 16.00-16.45 gr. Początkująca 16.50-17.35 gr. doskonalenie II CYKL
	17.00 – 17.30									
	17.30 – 18.00	SZKÓŁKA								
	18.00 – 18.30	OSiR	II CYKL							
	18.30 – 19.00	17.45-18.30	doskonalenie							
	19.00 – 19.30	18.35-19.20	zaawansowani							
	19.30 – 20.00									
	20.00 – 20.30				AQUA	AEROBIK				
	20.30 – 21.00				OD 20.00	DO 20.45				

FITNESS

ZDROWY

KRĘGOSŁUP

Nr toru		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	POŁOWA NIECKI
2 LIPCA 2025 ŚRODA	6.30 – 7.00									
	7.00 – 7.30									
	7.30 – 8.00		SMS	RACIBÓRZ						
	8.00 – 8.30					UKS RUCH	GRUDZIĄDZ			
	8.30 – 9.00									
	9.00 – 9.30									
	9.30 – 10.00									
	10.00 – 10.30	SZKÓŁKA	PŁYWACKA							
	10.30 – 11.00	OSiR	II CYKL							
	11.00 – 11.30	10.15-11.00	doskonalenie							
	11.30 – 12.00	11.05-11.50	zaawansowani							
	12.00 – 12.30									
	12.30 – 13.00									
	13.00 – 13.30									
	13.30 - 14.00									
	14.00 – 14.30									
	14.30 - 15.00									
	15.00 – 15.30			UKS RUCH	GRUDZIĄDZ					
	15.30 – 16.00									
	16.00 – 16.30									
	16.30 – 17.00			SMS	RACIBÓRZ					
	17.00 – 17.30	SZ.P.STEICO								SZKÓŁKA PŁYWACKA OSiR 16.00-16.45 gr. Początkująca 16.50-17.35 gr. doskonalenie II CYKL
	17.30 – 18.00	DOSKONALEN								
	18.00 – 18.30	OSiR	II CYKL							SZKÓŁKA PŁYWACKA STEICO POCZĄTEK
	18.30 – 19.00	17.45-18.30	doskonalenie							SZKÓŁKA PŁYWACKA DOROŚLI - POCZĄTKUJĄCA
	19.00 – 19.30	18.35-19.20	zaawansowani							
	19.30 – 20.00									
	20.00 - 20.30	SZ.P. OSIR								
	20.30 - 21.00	DOSKONA								

Nr toru		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	POŁOWA NIECKI	
03 LIPCA 2025 CZWARTEK	6.30 – 7.00									SZKÓŁKA PŁYWACKA OSiR 8.30 - 9.15 gr. początkująca 9.20-10.05 gr. doskonalenie II CYKL	
	7.00 – 7.30										
	7.30 – 8.00		SMS	RACIBÓRZ							
	8.00 – 8.30					UKS RUCH	GRUDZIĄDZ				
	8.30 – 9.00										
	9.00 – 9.30										
	9.30 – 10.00										
	10.00 – 10.30	SZKÓŁKA	PŁYWACKA								
	10.30 – 11.00	OSiR	II CYKL								
	11.00 – 11.30	10.15-11.00	doskonalenie								
	11.30 – 12.00	11.05-11.50	zaawansowani								
	12.00 – 12.30										
	12.30 – 13.00										
	13.00 – 13.30										
	13.30 - 14.00										
	14.00 – 14.30										
	14.30 - 15.00										
	15.00 – 15.30		UKS RUCH	GRUDZIĄDZ							
	15.30 – 16.00										
	16.00 – 16.30										
	16.30 – 17.00		SMS	RACIBÓRZ							
	17.00 – 17.30										
	17.30 – 18.00										
	18.00 – 18.30	OSiR	II CYKL								
	18.30 – 19.00	17.45-18.30	doskonalenie								
	19.00 – 19.30	18.35-19.20	zaawansowani								
	19.30 – 20.00										
	20.00 - 20.30				AQUA	AEROBIK					
	20.30 - 21.00				OD 20.00	DO 20.45					

FITNESS

ZDROWY

KRĘGOSŁUP

Nr toru		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	POŁOWA NIECKI	
10 LIPCA 2025 CZWARTEK	6.30 – 7.00									SZKÓŁKA PŁYWACKA OSiR 8.30 - 9.15 gr. początkująca 9.20-10.05 gr. doskonalenie II CYKL	
	7.00 – 7.30										
	7.30 – 8.00		SMS	RACIBÓRZ							
	8.00 – 8.30										
	8.30 – 9.00										
	9.00 – 9.30										
	9.30 – 10.00										
	10.00 – 10.30	SZKÓŁKA	PŁYWACKA								
	10.30 – 11.00	OSiR	II CYKL								
	11.00 – 11.30	10.15-11.00	doskonalenie								
	11.30 – 12.00	11.05-11.50	zaawansowani								
	12.00 – 12.30									SZKÓŁKA PŁYWACKA OSiR 16.00-16.45 gr. Początkująca 16.50-17.35 gr. doskonalenie II CYKL	
	12.30 – 13.00										
	13.00 – 13.30										
	13.30 - 14.00										
	14.00 – 14.30										
	14.30 - 15.00										
	15.00 – 15.30										
	15.30 – 16.00										
	16.00 – 16.30			SMS							
	16.30 – 17.00			RACIBÓRZ							
	17.00 – 17.30										
	17.30 – 18.00										
	18.00 – 18.30	OSiR	II CYKL								
	18.30 – 19.00	17.45-18.30	doskonalenie								
	19.00 – 19.30	18.35-19.20	zaawansowani								
	19.30 – 20.00										
	20.00 - 20.30				AQUA	AEROBIK					FITNESS
	20.30 - 21.00				OD 20.00	DO 20.45					ZDROWY KRĘGOSŁUP

Nr toru		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	POŁOWA NIECKI	
15 LIPCA 2025 WTOREK	6.30 – 7.00									SZKÓŁKA PŁYWACKA OSiR 8.30 - 9.15 gr. początkująca 9.20-10.05 gr. doskonalenie III CYKL	
	7.00 – 7.30										
	7.30 – 8.00		SMS								
	8.00 – 8.30		RACIBÓRZ								
	8.30 – 9.00										
	9.00 – 9.30										
	9.30 – 10.00										
	10.00 – 10.30	SZKÓŁKA	PŁYWACKA								
	10.30 – 11.00	OSiR	III CYKL								
	11.00 – 11.30	10.15-11.00	doskonalenie								
	11.30 – 12.00	11.05-11.50	zaawansowani								
	12.00 – 12.30										
	12.30 – 13.00										
	13.00 – 13.30										
	13.30 - 14.00										
	14.00 – 14.30										
	14.30 - 15.00										
	15.00 – 15.30										
	15.30 – 16.00										
	16.00 – 16.30										
	16.30 – 17.00		SMS								
	17.00 – 17.30		RACIBÓRZ								
	17.30 – 18.00										
	18.00 – 18.30	OSiR	III CYKL								
	18.30 – 19.00	17.45-18.30	doskonalenie								
19.00 – 19.30	18.35-19.20	zaawansowani									
19.30 – 20.00											
20.00 - 20.30				AQUA	AEROBIK						
20.30 - 21.00				OD 20.00	DO 20.45						

FITNESS

ZDROWY

KRĘGOSŁUP

Nr toru		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	POŁOWA NIECKI
16 LIPCA 2025 ŚRODA	6.30 – 7.00									
	7.00 – 7.30									
	7.30 – 8.00		SMS							
	8.00 – 8.30		RACIBÓRZ							
	8.30 – 9.00									
	9.00 – 9.30									
	9.30 – 10.00									
	10.00 – 10.30	SZKÓŁKA	PŁYWACKA							
	10.30 – 11.00	OSiR	III CYKL							
	11.00 – 11.30	10.15-11.00	doskonalenie							
	11.30 – 12.00	11.05-11.50	zaawansowani							
	12.00 – 12.30									
	12.30 – 13.00									
	13.00 – 13.30									
	13.30 - 14.00									
	14.00 – 14.30									
	14.30 - 15.00									
	15.00 – 15.30									
	15.30 – 16.00									
	16.00 – 16.30									
	16.30 – 17.00		SMS							
	17.00 – 17.30	SZ.P.STEICO	RACIBÓRZ							
	17.30 – 18.00	DOSKONALEN								
	18.00 – 18.30	OSiR	III CYKL							SZKÓŁKA PŁYWACKA STEICO POCZĄTEK
	18.30 – 19.00	17.45-18.30	doskonalenie							SZKÓŁKA PŁYWACKA DOROŚLI - POCZĄTKUJĄCA
	19.00 – 19.30	18.35-19.20	zaawansowani							
	19.30 – 20.00									
	20.00 - 20.30	SZ.P. OSIR								
	20.30 - 21.00	DOSKONA								

Nr toru		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	POŁOWA NIECKI
17 LIPCA 2025 CZWARTEK	6.30 – 7.00									SZKÓŁKA PŁYWACKA OSiR 8.30 - 9.15 gr. początkująca 9.20-10.05 gr. doskonalenie III CYKL
	7.00 – 7.30									
	7.30 – 8.00		SMS							
	8.00 – 8.30		RACIBÓRZ							
	8.30 – 9.00									
	9.00 – 9.30									
	9.30 – 10.00									
	10.00 – 10.30	SZKÓŁKA	PŁYWACKA							
	10.30 – 11.00	OSiR	III CYKL							
	11.00 – 11.30	10.15-11.00	doskonalenie							
	11.30 – 12.00	11.05-11.50	zaawansowani							
	12.00 – 12.30									
	12.30 – 13.00									
	13.00 – 13.30									
	13.30 - 14.00									
	14.00 – 14.30									
	14.30 - 15.00									
	15.00 – 15.30									
	15.30 – 16.00									
	16.00 – 16.30									
	16.30 – 17.00									
	17.00 – 17.30									
	17.30 – 18.00									
	18.00 – 18.30	OSiR	III CYKL							
18.30 – 19.00	17.45-18.30	doskonalenie								
19.00 – 19.30	18.35-19.20	zaawansowani								
19.30 – 20.00										
20.00 - 20.30				AQUA	AEROBIK					
20.30 - 21.00				OD 20.00	DO 20.45					

FITNESS

ZDROWY

KRĘGOSŁUP

Nr toru	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	POŁOWA NIECKI
6.30 – 7.00									
7.00 – 7.30									
7.30 – 8.00									
8.00 – 8.30									
8.30 – 9.00									
9.00 – 9.30			SENIORZY	ZAJĘCIA	AQUA	AEROBIC			SZKÓŁKA PŁYWACKA OSiR 8.30 - 9.15 gr. początkująca 9.20-10.05 gr. doskonalenie III CYKL
9.30 – 10.00									
10.00 – 10.30	SZKÓŁKA	PŁYWACKA							
10.30 – 11.00	OSiR	III CYKL							
11.00 – 11.30	10.15-11.00	doskonalenie							
11.30 – 12.00	11.05-11.50	zaawansowani							
12.00 – 12.30									
12.30 – 13.00									
13.00 – 13.30									
13.30 - 14.00									
14.00 – 14.30									
14.30 - 15.00									
15.00 – 15.30									
15.30 – 16.00									
16.00 – 16.30									
16.30 – 17.00									
17.00 – 17.30	SZ.P.STEICO								SZKÓŁKA PŁYWACKA OSiR 16.00-16.45 gr. Początkująca 16.50-17.35 gr. doskonalenie III CYKL
17.30 – 18.00	DOSKONALEN								
18.00 – 18.30	OSiR	III CYKL							SZKÓŁKA PŁYWACKA STEICO POCZĄTEK
18.30 – 19.00	17.45-18.30	doskonalenie							
19.00 – 19.30	18.35-19.20	zaawansowani							SZKÓŁKA PŁYWACKA DOROŚLI - POCZĄTKUJĄCA
19.30 – 20.00									
20.00 – 20.30	SZ.P. OSIR								
20.30 – 21.00	DOSKONA								

Nr toru		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	POŁOWA NIECKI
22 LIPCA 2025 WTOREK	6.30 – 7.00									SZKÓŁKA PŁYWACKA OSiR 8.30 - 9.15 gr. początkująca 9.20-10.05 gr. doskonalenie III CYKL
	7.00 – 7.30									
	7.30 – 8.00									
	8.00 – 8.30									
	8.30 – 9.00									
	9.00 – 9.30									
	9.30 – 10.00									
	10.00 – 10.30	SZKÓŁKA	PŁYWACKA							
	10.30 – 11.00	OSiR	III CYKL							
	11.00 – 11.30	10.15-11.00	doskonalenie							
	11.30 – 12.00	11.05-11.50	zaawansowani							
	12.00 – 12.30									
	12.30 – 13.00									
	13.00 – 13.30									
	13.30 - 14.00									
	14.00 – 14.30									
	14.30 - 15.00									
	15.00 – 15.30									
	15.30 – 16.00									
	16.00 – 16.30									SZKÓŁKA PŁYWACKA OSiR 16.00-16.45 gr. Początkująca 16.50-17.35 gr. doskonalenie III CYKL
	16.30 – 17.00									
17.00 – 17.30										
17.30 – 18.00										
18.00 – 18.30	OSiR	III CYKL								
18.30 – 19.00	17.45-18.30	doskonalenie							FITNESS ZDROWY KRĘGOSŁUP	
19.00 – 19.30	18.35-19.20	zaawansowani								
19.30 – 20.00										
20.00 – 20.30				AQUA	AEROBIK					
20.30 – 21.00				OD 20.00	DO 20.45					

Nr toru		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	POŁOWA NIECKI
28 LIPCA 2025 PONIEDZIAŁEK	6.30 – 7.00									
	7.00 – 7.30									
	7.30 – 8.00									
	8.00 – 8.30									
	8.30 – 9.00									
	9.00 – 9.30			SENIORZY	ZAJĘCIA	AQUA	AEROBIC			SZKÓŁKA PŁYWACKA OSiR 8.30 - 9.15 gr. początkująca 9.20-10.05 gr. doskonalenie IV CYKL
	9.30 – 10.00									
	10.00 – 10.30	SZKÓŁKA	PŁYWACKA							
	10.30 – 11.00	OSiR	IV CYKL							
	11.00 – 11.30	10.15-11.00	doskonalenie							
	11.30 – 12.00	11.05-11.50	zaawansowani							
	12.00 – 12.30									
	12.30 – 13.00									
	13.00 – 13.30									
	13.30 - 14.00									
	14.00 – 14.30									
	14.30 - 15.00									
	15.00 – 15.30									
	15.30 – 16.00									
	16.00 – 16.30									
	16.30 – 17.00									
	17.00 – 17.30	SZ.P.STEICO								SZKÓŁKA PŁYWACKA OSiR 16.00-16.45 gr. Początkująca 16.50-17.35 gr. doskonalenie IV CYKL
	17.30 – 18.00	DOSKONALEN								
	18.00 – 18.30	OSiR	IV CYKL							SZKÓŁKA PŁYWACKA STEICO POCZĄTEK
	18.30 – 19.00	17.45-18.30	doskonalenie							
	19.00 – 19.30	18.35-19.20	zaawansowani							SZKÓŁKA PŁYWACKA DOROŚLI - POCZĄTKUJĄCA
	19.30 – 20.00									
	20.00 – 20.30	SZ.P. OSIR								
	20.30 – 21.00	DOSKONA								

Nr toru		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	POŁOWA NIECKI
29 LIPCA 2025 WTOREK	6.30 – 7.00									SZKÓŁKA PŁYWACKA OSiR 8.30 - 9.15 gr. początkująca 9.20-10.05 gr. doskonalenie IV CYKL
	7.00 – 7.30									
	7.30 – 8.00									
	8.00 – 8.30									
	8.30 – 9.00									
	9.00 – 9.30									
	9.30 – 10.00									
	10.00 – 10.30	SZKÓŁKA	PŁYWACKA							
	10.30 – 11.00	OSiR	IV CYKL							
	11.00 – 11.30	10.15-11.00	doskonalenie							
	11.30 – 12.00	11.05-11.50	zaawansowani							
	12.00 – 12.30									
	12.30 – 13.00									
	13.00 – 13.30									
	13.30 - 14.00									
	14.00 – 14.30									
	14.30 - 15.00									
	15.00 – 15.30									
	15.30 – 16.00									
	16.00 – 16.30									
	16.30 – 17.00									
	17.00 – 17.30									
	17.30 – 18.00									
	18.00 – 18.30	OSiR	IV CYKL							
18.30 – 19.00	17.45-18.30	doskonalenie								
19.00 – 19.30	18.35-19.20	zaawansowani								
19.30 – 20.00										
20.00 – 20.30				AQUA	AEROBIK					
20.30 – 21.00				OD 20.00	DO 20.45					

FITNESS

ZDROWY

KRĘGOSŁUP

Nr toru		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	POŁOWA NIECKI
31 LIPCA 2025 CZWARTEK	6.30 – 7.00									SZKÓŁKA PŁYWACKA OSiR 8.30 - 9.15 gr. początkująca 9.20-10.05 gr. doskonalenie IV CYKL
	7.00 – 7.30									
	7.30 – 8.00									
	8.00 – 8.30									
	8.30 – 9.00									
	9.00 – 9.30									
	9.30 – 10.00									
	10.00 – 10.30	SZKÓŁKA	PŁYWACKA							
	10.30 – 11.00	OSiR	IV CYKL							
	11.00 – 11.30	10.15-11.00	doskonalenie							
	11.30 – 12.00	11.05-11.50	zaawansowani							
	12.00 – 12.30									
	12.30 – 13.00									
	13.00 – 13.30									
	13.30 - 14.00									
	14.00 – 14.30									
	14.30 - 15.00									
	15.00 – 15.30									
	15.30 – 16.00									
	16.00 – 16.30									
	16.30 – 17.00									
	17.00 – 17.30									
	17.30 – 18.00									
	18.00 – 18.30	OSiR	IV CYKL							
18.30 – 19.00	17.45-18.30	doskonalenie								
19.00 – 19.30	18.35-19.20	zaawansowani								
19.30 – 20.00										
20.00 – 20.30				AQUA	AEROBIK					
20.30 – 21.00				OD 20.00	DO 20.45					

FITNESS
ZDROWY
KRĘGOSŁUP