Ciechanowska Akademia Sportu i Zdrowia

Zadanie finansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego w ramach Budżetu Obywatelskiego Mazowsza.

Harmonogram realizacji zajęć sportowych wrzesień 2026 r.

Sekcja	Rodzaj zajęć	Instruktor sportu	Dzień tygodnia/godz.	
Sekcja sportów siłowych	- zajęcia na siłowni (siłownia PANS, ul. Sienkiewicza 28A, Ciechanów)	**Rafał Korzybski** instruktor i trener II klasy kulturystyki	Wtorek 18.00-19.30 01.09.26r. 08.09.26r. 15.09.26r. 22.09.26r. 29.09.26r.	
Sekcja lekkoatletyczna	-zajęcia lekkoatletyczne (Stadion Miejski w Ciechanowie, ul.3 Maja 7)	**Szymon Ogonowski** trener klasy drugiej lekkoatletyka	Wtorek 16.30-18.00 08.09.26r. 15.09.26r.	
	-zajęcia lekkoatletyczne (Szkoła Podstawowa w Ciechanowie, ul. Wiklinowa 4)	**Szymon Ogonowski** trener klasy drugiej lekkoatletyka	Czwartek 16.30 – 18.00 10.09.26r. 17.09.26r.	

Sekcja rekreacyjno-turystyczna	-zajęcia ogólnorozwojowe (WTZ przy DPS w Ciechanowie, ul. Krucza 32, 06-400 Ciechanów)	**Darek Kurzątkowski** instruktor zajęć ogólnorozwojowych	Poniedziałek 10.00-11.30 07.09.26r. 14.09.26r. 21.09.26r. 28.09.26r.	Środa 10.00-10.45 02.09.26r. 09.09.26r. 16.09.26r. 23.09.26r. 30.09.26r.
	- zajęcia z Nordic Walking (zajęcia w terenie)	**Mirosław Boniakowski** instruktor rekreacji ruchowej specjalność Nordic Walking	Wtorek 16.00-18.15 01.09.26r. 08.09.26r. 15.09.26r. 22.09.26r. 29.09.26r	
	- zajęcia z Nordic Walking (zajęcia w terenie)	**Ewa Wiśniewska** instruktor rekreacji ruchowej specjalność Nordic Walking	Sobota 8.30-10.45 12.09.26r. 19.09.26r.	
	-zajęcia z koszykówki (Szkoła Podstawowa nr.2, ul. Sportowa 1, 06-500 Mława)	**Krzysztof Ćwik** instruktor dyscypliny sportu koszykówka	Poniedziałek 19.30-21.00 07.09.26r. 14.09.26r. 21.09.26r. 28.09.26r.	

Sekcja rekreacyjno-Turystyczna	- zajęcia „Twój kręgosłup-Twoją siłą” Klub AZS w Ciechanowie przy Domu Studenta, ul. Narutowicza 4A	**Joanna Iwaszko** instruktor zajęć rekreacyjno-ruchowych	Czwartki 17.00-18.30 03.09.26r 10.09.26r 17.09.26r 24.09.26r	
	-zajęcia z Boccia Klub AZS w Ciechanowie przy Domu Studenta, ul. Narutowicza 4A -**GRUPA KORONA**	**Daniel Iwaszko** instruktor zajęć rekreacyjno-ruchowych	Środa 18.00-20.15 02.09.26r. Wtorek 18.00-20.15 08.09.26r. 15.09.26r. 22.09.26r. 29.09.26r.	
Sekcja sportów walki	-zajęcia z boksu (dla wszystkich)	**Michał Garstka** instruktor i trener Ciechanowskiego Klubu Sportowego	Poniedziałek 19.00-19.45 07.09.26r. 14.09.26r. 21.09.26r. 28.09.26r.	Środa 19.00-19.45 02.09.26r. 09.09.26r. 16.09.26r. 23.09.26r. 30.09.26r.
			Piątek 19.00-19.45 04.09.26r. 11.09.26r. 18.09.26r. 25.09.26r.	

Sekcja sportów walki	- zajęcia AIKIDO (ACK, ul. Warszawska 52, 06-500 Mlawa)	**Paweł Ziemlewicz** instruktor rekreacji ruchowej o specjalności samoobrona	Poniedziałek 11.00-12.30 07.09.26r. 14.09.26r. 21.09.26r. 28.09.26r.	
Sekcja strzelecka	- zajęcia na strzelnicy w Chotumiu - trening strzelecki skeet - trening strzelecki trap	**Robert Rudziński** instruktor sportu w strzelectwie sportowym **Sławomir Gromadzki** instruktor sportu strzeleckiego	Wtorek 15.00-17.15 08.09.26r. 15.09.26r.	
	- zajęcia na strzelnicy sportowej w Gołotczyźnie	**Robert Rudziński** instruktor sportu w strzelectwie sportowym **Aleksander Leśniewski** instruktor sportu strzelectwo sportowe	Czwartek 15.30-17.45 ~~03.09.26r~~**. zajęcia z 03.09.2026 przełożone na 22.09.2026** 10.09.26r. 17.09.26r. 24.09.26r.	
Sekcja brydżowo-szachowa	-zajęcia z gry w szachy (Klub AZS w Ciechanowie przy Domu Studenta, ul. Narutowicza 4A) -zajęcia z gry w szachy (Klub Szachowy Mrówka, ul. Niechodzka 5, 06-400 Ciechanów)	**Marian Rutkowski** instruktor sportu szachy	Sobota godz. 12.00-15.00 (Klub AZS) 12.09.2026 Sobota godz. 10.00-13.45 (Klub Mrówka) 26.09.2026	

Sekcja rekreacyjno-turystyczna	-zajęcia z piłki nożnej (ul.17 Stycznia 66, 06-400 Ciechanów)	**Mariusz Miłkowski** instruktor sportu w piłce nożnej	Piątek 10.00-11.30 04.09.26r. 11.09.26r. 18.09.26r. 25.09.26r.	
	- zajęcia fitness (Sala treningowa nr. 220 Wydziału PANS w Mławie, ul. Warszawska 52, 06-500 Mława	**Natalia Hajn** instruktor zajęć fitness	Wtorek 17.00-17.45 01.09.26r. 08.09.26r. 15.09.26r 22.09.26r 29.09.26r	Czwartek 17.00-17.45 03.09.26r. 10.09.26r. 17.09.26r. 24.09.26r.

<u>Zapraszamy do zapisów na zajęcia sportowe u koordynatorów sekcji:</u>

Ewa Wiśniewska ewa.wisniewska@pansim.edu.pl
Mirosław Boniakowski miroslaw.boniakowski@pansim.edu.pl
Sławomir Gromadzki slawomir.gromadzki@pansim.edu.pl
Robert Rudziński robert.rudzinski@pansim.edu.pl
Joanna Iwaszko kropkajoasia1624@wp.pl

Daniel Iwaszko iwaszko-daniel@wp.pl
Michał Garstka michal.garstka@interia.pl
Dariusz Kurzątkowski kurzatkowskidarek@gmail.com
Szymon Ogonowski ogonowski.szymon@gmail.com
Marian Rutkowski rutkowski.szachy@gmail.com
Mariusz Mikłowski miklowskim@wp.pl
Krzysztof Ćwik krzysiek@nextmove.com.pl
Natalia Hajn natalkah1309@gmail.com
Paweł Ziemlewicz aaimlawa@gmail.com