Ciechanowska Akademia Sportu i Zdrowia

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

Harmonogram realizacji zajęć sportowych listopad 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 03.11.26r. 10.11.26r. 17.11.26r. 24.11.26r.	
Sekcja rekreacyjno-turystyczna	-zajęcia z koszykówki (Szkoła Podstawowa nr.2, ul. Sportowa 1, 06-500 Mława)	**Krzysztof Ćwik** instruktor dyscypliny sportu koszykówka	Poniedziałek 19.30-21.00 02.11.26r. 09.11.26r. 16.11.26r. 23.11.26r. 30.11.26r.	

Sekcja strzelecka	- zajęcia na strzelnicy sportowej w Gołotczyźnie	**Robert Rudziński** instruktor sportu w strzelectwie sportowym **Aleksander Leśniewski** instruktor sportu strzelectwo sportowe	Czwartek 15.00-17.15 05.11.26r. 12.11.26r. 19.11.26r. 26.11.26r.	
Sekcja brydżowo-szachowa	-zajęcia z gry w szachy (PANS Ciechanów, ul. Wojska Polskiego 51, 06-400 Ciechanów)	**Marian Rutkowski** instruktor sportu szachy	Czwartek 8.00-9.30 05.11.26r. 12.11.26r. 19.11.26r. 26.11.26r. Piątek 8.00-9.30 06.11.26r. 13.11.26r. 20.11.26r. 27.11.26r.	
Sekcja rekreacyjno-turystyczna	- zajęcia fitness (Sala treningowa nr. 220 Wydziału PANS w Mławie, ul. Warszawska 52, 06-500 Mława	**Natalia Hajn** instruktor zajęć fitness	Wtorek 18.00-18.45 03.11.26r. 10.11.26r. 17.11.26r. 24.11.26r.	Czwartek 18.00-18.45 05.11.26r. 12.11.26r. 19.11.26r.

Zapraszamy do zapisów na zajęcia sportowe u koordynatorów sekcji:

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