Ciechanowska Akademia Sportu i Zdrowia

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

Harmonogram realizacji zajęć sportowych październik 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 06.10.26r. 13.10.26r. 20.10.26r. 27.10.26r.	
Sekcja lekkoatletyczna	-zajęcia lekkoatletyczne (Stadion Miejski w Ciechanowie, ul.3 Maja 7)	**Szymon Ogonowski** trener klasy drugiej lekkoatletyka	Wtorek 16.30-18.00 06.10.26r. 13.10.26r. 20.10.26r. 27.10.26r.	
	-zajęcia lekkoatletyczne (Szkoła Podstawowa w Ciechanowie, ul. Wiklinowa 4)	**Szymon Ogonowski** trener klasy drugiej lekkoatletyka	Czwartek 16.30 – 18.00 01.10.26r	

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 05.10.26r. 12.10.26r. 19.10.26r. 26.10.26r.	Środa 10.00-10.45 07.10.26r. 14.10.26r. 21.10.26r. 28.10.26r.
	- zajęcia z Nordic Walking (zajęcia w terenie)	**Mirosław Boniakowski** instruktor rekreacji ruchowej specjalność Nordic Walking	Czwartek 14.30-16.45 15.10.26r. 22.10.26r. Czwartek 14.30-16.00 29.10.26r.	
	-zajęcia z koszykówki (Szkoła Podstawowa nr.2, ul. Sportowa 1, 06-500 Mława)	**Krzysztof Ćwik** instruktor dyscypliny sportu koszykówka	Poniedziałek 19.30-21.00 05.10.26r. 12.10.26r. 19.10.26r. 26.10.26r.	
	- 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 01.10.26r 08.10.26r 15.10.26r 22.10.26r 29.10.26r	

Sekcja rekreacyjno-Turystyczna	-zajęcia z Boccia Klub AZS w Ciechanowie przy Domu Studenta, ul. Narutowicza 4A -**GRUPA KORONA**	**Daniel Iwaszko** instruktor zajęć rekreacyjno-ruchowych	Wtorek 18.00-19.30 06.10.26r. 13.10.26r. 20.10.26r. 27.10.26r.	
Sekcja sportów walki	-zajęcia z boksu (dla wszystkich)	**Michał Garstka** instruktor i trener Ciechanowskiego Klubu Sportowego	Poniedziałek 19.00-19.45 05.10.26r. 12.10.26r. 19.10.26r. 26.10.26r.	Środa 19.00-19.45 07.10.26r. 14.10.26r. 21.10.26r. 28.10.26r.
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 06.10.26r. 13.10.26r. **W dniu 06.10.2026 zajęcia na strzelnicy poprowadzi tylko jeden instruktor, tj. Robert Rudziński.**	
	- zajęcia na strzelnicy sportowej w Gołotczyźnie	**Robert Rudziński** instruktor sportu w strzelectwie sportowym **Aleksander Leśniewski** instruktor sportu strzelectwo sportowe	Czwartek 15.30-17.45 01.10.26r**.** 08.10.26r. 15.10.26r. 22.10.26r.	

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 01.10.26r. 08.10.26r. 15.10.26r. 22.10.26r. 29.10.26r. Piątek 8.00-9.30 02.10.26r. 09.10.26r. 16.10.26r. 23.10.26r. 30.10.26r.	
	- zajęcia fitness (Sala treningowa nr. 220 Wydziału PANS w Mławie, ul. Warszawska 52, 06-500 Mława	**Natalia Hajn** instruktor zajęć fitness	Wtorek 19.00-19.45 06.10.26r. 13.10.26r. 20.10.26r. 27.10.26r.	Czwartek 19.00-19.45 01.10.26r. 08.10.26r. 15.10.26r. 22.10.26r. 29.10.26r.

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