

**PLAN ZAJĘĆ OUTW**  
Rok akademicki 2014/2015 - semestr I

<b>Poniedziałek</b>	<b>Wtorek</b>	<b>Środa</b>	<b>Czwartek</b>	<b>Piątek</b>
Godz. 8.30 G. RELAKSACYJNA gr. 1 sala kameralna OCK	Godz. 8.30 JOGA gr. 1 sala kameralna OCK	Godz. 8.30 JOGA gr. 3 sala kameralna OCK	Godz. 8.30 ZUMBA FITNESS gr. 1 sala kameralna OCK	Godz. 8.30 JĘZYK NIEMIECKI gr. 1 sala kameralna OCK
Godz. 9.40 G. RELAKSACYJNA gr. 2 sala kameralna OCK	Godz. 9.40 JOGA gr. 2 sala kameralna OCK	Godz. 9.40 JOGA gr. 4 sala kameralna OCK	Godz. 9.40 ZUMBA FITNESS gr. 2 sala kameralna OCK	Godz. 9.40 JĘZYK NIEMIECKI gr. 2 sala kameralna OCK
Godz. 11.00 JĘZYK ROSYJSKI gr. 1 sala kameralna OCK	Godz. 11.00 G. RELAKSACYJNA gr. 3 sala kameralna OCK	Godz. 12.00 <b>WYKŁAD</b> sala kameralna OCK	Godz. 11.00 – 13.00 CHÓR sala kameralna OCK	Godz. 10.50 JĘZYK NIEMIECKI gr. 3 sala kameralna OCK
Godz. 12.10 JĘZYK ROSYJSKI gr. 2 sala kameralna OCK	Godz. 12.10 G. RELAKSACYJNA gr. 4 sala kameralna OCK			Godz. 12.00 LATIN DANCE SOLO sala kameralna OCK
				Godz. 13.10 TANIEC TOWARZYSKI sala kameralna OCK
Godz. 13.30 (tylko 6 października ) szkolenie NORDIC WALKING sala kameralna OCK		Godz. 14.00 TANIEC TOWARZYSKI sala kameralna OCK		
	Godz. 14.00 – 16.00 Z. TEATRALNO-ESTRADOWE gr. 1 Klub OCZKO Ostrołęka, ul. Sikorskiego 6	Godz. 14.30 – 16.30 Z. TEATRALNO-ESTRADOWE gr. 2 Klub OCZKO Ostrołęka, ul. Sikorskiego 6	Godz. 14.00 – 16.00 Z. TEATRALNO-ESTRADOWE gr. 3 Klub OCZKO Ostrołęka, ul. Sikorskiego 6	Godz. <b>9.00 – 12.00</b> Z. OGÓLNOPLASTYCZNE pracownia plastyczna OCK
Godz. 16.15 Z. KOMPUTEROWE gr. 1 WSAP Ostrołęka, ul. Korczaka 73	Godz. 16.15 Z. KOMPUTEROWE gr. 3 WSAP Ostrołęka, ul. Korczaka 73	Godz. 16.15 Z. KOMPUTEROWE gr. 5 WSAP Ostrołęka, ul. Korczaka 73		
Godz. 17.25 Z. KOMPUTEROWE gr. 2 WSAP Ostrołęka, ul. Korczaka 73	Godz. 17.25 Z. KOMPUTEROWE gr. 4 WSAP Ostrołęka, ul. Korczaka 73	Godz. 17.25 Z. KOMPUTEROWE gr. 6 WSAP Ostrołęka, ul. Korczaka 73		
AQUA AEROBIC gr. 1 Godz. 8.15 – 8.50 Park Wodny „AQUARIUM” Ostrołęka, ul. Witosa 3			AQUA AEROBIC gr. 1 Godz. 14.10 – 14.45 Park Wodny „AQUARIUM” Ostrołęka, ul. Witosa 3	
AQUA AEROBIC gr. 2 Godz. 8.50 – 9.25			AQUA AEROBIC gr. 2 Godz. 14.45 – 15.20	

Park Wodny „AQUARIUM” Ostrołęka, ul. Witosa 3			Park Wodny „AQUARIUM” Ostrołęka, ul. Witosa 3	
QUA AEROBIC gr. 3 Godz. 9.25 – 10.00 Park Wodny „AQUARIUM” Ostrołęka, ul. Witosa 3			AQUA AEROBIC gr. 3 Godz. 15.20 – 15.55 Park Wodny „AQUARIUM” Ostrołęka, ul. Witosa 3	
Godz. 10.10 JĘZYK ANGIELSKI gr. 1 Sala konferencyjna BZ WBK S.A. Ostrołęka, ul. Inwalidów Wojennych 6	Godz. 10.10 JĘZYK ANGIELSKI gr. 4 Sala konferencyjna BZ WBK S.A. Ostrołęka, ul. Inwalidów Wojennych 6		Godz. 10.10 JĘZYK ANGIELSKI gr. 7 Sala konferencyjna BZ WBK S.A. Ostrołęka, ul. Inwalidów Wojennych 6	Godz. 10.10 JĘZYK ANGIELSKI gr. 10 Sala konferencyjna BZ WBK S.A. Ostrołęka, ul. Inwalidów Wojennych 6
Godz. 11.20 JĘZYK ANGIELSKI gr. 2 Sala konferencyjna BZ WBK S.A. Ostrołęka, ul. Inwalidów Wojennych 6	Godz. 11.20 JĘZYK ANGIELSKI gr. 5 Sala konferencyjna BZ WBK S.A. Ostrołęka, ul. Inwalidów Wojennych 6		Godz. 11.20 JĘZYK ANGIELSKI gr. 8 Sala konferencyjna BZ WBK S.A. Ostrołęka, ul. Inwalidów Wojennych 6	Godz. 11.20 JĘZYK ANGIELSKI gr. 11 Sala konferencyjna BZ WBK S.A. Ostrołęka, ul. Inwalidów Wojennych 6
Godz. 12.30 JĘZYK ANGIELSKI gr. 3 Sala konferencyjna BZ WBK S.A. Ostrołęka, ul. Inwalidów Wojennych 6	Godz. 12.30 JĘZYK ANGIELSKI gr. 6 Sala konferencyjna BZ WBK S.A. Ostrołęka, ul. Inwalidów Wojennych 6		Godz. 12.30 JĘZYK ANGIELSKI gr. 9 Sala konferencyjna BZ WBK S.A. Ostrołęka, ul. Inwalidów Wojennych 6	Godz. 12.30 JĘZYK ANGIELSKI gr. 12 Sala konferencyjna BZ WBK S.A. Ostrołęka, ul. Inwalidów Wojennych 6

#### UWAGA:

- Opłaty za AQUA AEROBIC uiszczane są za okazaniem ważnej Legitymacji OUTW w kasie Parku Wodnego „AQUARIUM”. Na zajęcia należy przybyć 15 minut przed wyznaczonym czasem, celem przygotowania się do zajęć.
- Pierwsze spotkanie wszystkich uczestników kursu NORDIC WALKING odbędzie się w dniu 6 października (poniedziałek) 2014 o godz. 13.30 w sali kameralnej OCK. Podział na grupy i terminarz zajęć poszczególnych grup ustalony zostanie po szkoleniu teoretycznym.
- Terminy spotkań NORDIC WALKING (marsze) ustalane z instruktorem.
- Paniom, które nie zostały przydzielone do grupy tańca towarzyskiego (ze względu na niewystraszającą liczbę partnerów ) proponujemy zajęcia LATIN DANCE SOLO prowadzone przez Pana Jarosława Sliwowskiego.
- Uczestnicy zajęć JOGI muszą posiadać własne karimaty.
- Uczestnicy zajęć GIMNASTYKI RELAKSACYJNEJ przynoszą skarpetki.
- Na wykładach i zajęciach fakultatywnych należy wyłączyć lub wyciszyć telefon komórkowy.
- W przypadku nieobecności na zajęciach należy poinformować osobę prowadzącą zajęcia. Dłuższa nieusprawiedliwiona nieobecność powoduje skreślenie słuchacza z listy zajęć.
- Wszystkie bieżące informacje/ogłoszenia dotyczące działalności OUTW zamieszczane są w gablocie OUTW zawieszanej na budynku OCK (boczne wejście/wyjście od strony parkingu), na stronie internetowej [www.ock-ostroleka.pl](http://www.ock-ostroleka.pl) oraz podawane są przed każdym śródowym wykładem.
- Słuchacze mogą skorzystać z bezpłatnej porady prawnej w ramach OUTW. Zgłoszenia przyjmowane będą w pokoju nr 10.
- Opłata jednorazowa w wysokości 30,00 zł. tytułem wpisowego płatna tylko przy wypełnieniu deklaracji OUTW.
- Opłatę w wysokości 40,00 zł. za semestr I należy dokonać w październiku 2014 r.
- Opłatę w wysokości 40,00 zł. za semestr II należy dokonać w lutym 2015 r.
- Opłaty za zajęcia dodatkowe należy uiścić w każdym miesiącu.
- Opłaty dokonujemy osobiście w kasie OCK lub w formie przelewu na nr konta 40 1020 1592 0000 2202 0221 3379