

**REHABILITACJA** – grupowe zajęcia na Sali gimnastycznej (ćwiczenia ogólnorozwojowe) dla studentów posiadających zaświadczenie lekarskie o ograniczeniu intensywnych ćwiczeń fizycznych.  
Zajęcia realizowane są 1x tygodniowo (90 min)

**REHABILITACJA NA BASENIE** – grupowe zajęcia z elementami korekcji wad postawy dla studentów posiadających zalecenia do tego typu aktywności fizycznej. Zajęcia odpłatne 200 zł za semestr  
Zajęcia realizowane są 1x tygodniowo (60 min)

**REKREACJA** zajęcia w terenie spaceru dla studentów posiadających zaświadczenie lekarskie o ograniczeniu intensywności ćwiczeń fizycznych  
Zajęcia realizowane są przez 5 tygodni w soboty ( 5 x 6 h lekcyjnych )

**WYCHOWANIE ZDROWOTNE** - zajęcia w formie wykładów dotyczących zdrowego stylu życia i prawidłowego odżywiania dla studentów posiadających całkowite zwolnienie z ćwiczeń fizycznych. może być wymagane zwolnienie z komisji lekarskiej Scanmed.  
Wykłady realizowane są 1 x tyg. ( 90 minut )

**INDYWIDUALNA AKTYWNOŚĆ** – zajęcia wykonywane przez studenta indywidualnie w dowolnie określonej formie i czasie, nadzorowane i konsultowane z prowadzącym który umawia 1 x w miesiącu na Test wydolności i analizę składu ciała. Chętnych na zajęcia kierować będą prowadzący grupę po pierwszych zajęciach Expose na Sali. Ograniczona ilość miejsc.  
Zajęcia realizowane są przez studenta w wymiarze 3 x tygodniowo po 45 minut

**TURYSTYKA PIESZA** - Zajęcia w formie spacerów po Krakowie wraz z elementami wiedzy dotyczącej Realizowane przez 5 tygodni w soboty ( 5 x 6 h lekcyjnych )  
atrakcji turystycznych położonych na trasie wycieczki.

**TURYSTYKA ROWEROWA** – cykl ok. 5 weekendowych wycieczek rowerowych po okolicach Krakowa. Wymagany przynajmniej średni stopień zaawansowania co związane jest z czasem trwania wycieczki ok 4-5h oraz tempem przejazdu.

**AEROBIC/SIŁOWNIA** - Zajęcia prowadzone na salce fitness obejmujące różne formy fitnessu (step, aerobic-dance, BPU, itp.) dzielone z zajęciami wzmacniającymi na siłowni.  
Czas trwania zajęć 90min (45min aerobic/45 min siłownia) 1 x tygodniowo

**SIŁOWNIA** – Ćwiczenia usprawniające i wzmacniające podstawowe grupy mięśniowe, ćwiczone w różnych formach treningu siłowego

**ROLKI**- zajęcia z podstawowych elementów jazdy miejskiej, slalomowej oraz unihokeja na rolkach.  
Czas zajęć 90 minut. Wszystkie grupy zaawansowania. Zajęcia odbywają się na obiekcie Tauron Areny