

Sportolási lehetőségek – Testnevelés órák 2026-2027 I. félév

Classroom csoport: <https://classroom.google.com/c/MzQ1NjEyNDg0NDZ?cjc=n3wr3tn>

A Testnevelés órák szeptember 21.-től kezdődnek. A Testnevelés tárgy teljesítéséhez minimum 8 jelenlétre van szükség a félév során, ezeket az alábbi tevékenységeken lehet összegyűjteni:

Hétfő

08:00-09:00 Core workout (törzs erősítő torna) (The Athlete Centre Csíkszereda, Testvériség sugárút 30, a Hargita vendégház alatt)

09:00-10:00 Kondíció edzés, (The Athlete Centre Csíkszereda, Testvériség sugárút 30, a Hargita vendégház alatt)

Kedd

16:00-17:30 Falmászás (Stone Age, Szentlélek utca 68)

17:30-19:00 Falmászás (Stone Age, Szentlélek utca 68)

19:00-20:30 Falmászás (Stone Age, Szentlélek utca 68)

20:00-21:00 Labdarúgás (Erőss Zsolt sportcsarnok)

Szerda

08:00-09:00 Funkcionális edzés (törzs erősítő torna) (The Athlete Centre Csíkszereda, Testvériség sugárút 30, a Hargita vendégház alatt)

09:00-10:00 Kondíció edzés, (The Athlete Centre Csíkszereda, Testvériség sugárút 30, a Hargita vendégház alatt)

16:00-17:30 Falmászás (Stone Age, Szentlélek utca 68)

17:30-19:00 Falmászás (Stone Age, Szentlélek utca 68)

19:00-20:30 Falmászás (Stone Age, Szentlélek utca 68)

19:00-20:00 Kosárlabda (Erőss Zsolt sportcsarnok)

Csütörtök

19:00-20:00 Kézilabda (Erőss Zsolt sportcsarnok)

Péntek

08:00-09:00 Core workout (törzs erősítő torna) (The Athlete Centre Csíkszereda, Testvériség sugárút 30, a Hargita vendégház alatt)

09:00-10:00 Funkcionális edzés, (The Athlete Centre Csíkszereda, Testvériség sugárút 30, a Hargita vendégház alatt)

16:00-17:30 Falmászás (Stone Age, Szentlélek utca 68)

17:30-19:00 Falmászás (Stone Age, Szentlélek utca 68)

19:00-20:30 Falmászás (Stone Age, Szentlélek utca 68)

Ez alól kivételt képeznek a következő esetek:

- Családorvosi, vagy szakorvosi felmentéssel rendelkező hallgatók,
- Leigazolt sportolók,
- Aktív hobby sportolók, akik tudják bizonyítani ezt 3 havi bérletükkel (csak sorozatszámmal ellátott bérlet elfogadható);
- Strava alkalmazással mért aktivitások, 10 db, ami az alábbi kritériumoknak meg kell feleljen:
 1. Szaladás min. 30 perc és az átlag tempó (pace) 7 perc/km vagy annál gyorsabb,
 2. Biciklizés min. 45 perc és legkevesebb 12 km,
 3. Gyaloglás min. 6 km,
 4. Bármilyen más edzés min 45 perc.

Fenti esetekben az ezt bizonyító dokumentumot e-mailben kérjük elküldeni a tesi@uni.sapientia.ro e-mail címre. **A beküldési határidő 2026.12.14.**

Classroom csoportban megtalálható a bejelentkező lap, illetve, ha program változás történik, az ott lesz feltüntetve.

Fontos: Minden hallgató lépjen be classroomba, mert a részletes órarendet és a bővülő órákat ott közöljük!

Classroom csoport:

<https://classroom.google.com/c/MzQ1NjEyNDg0NDZAz?cjc=n3wr3tn>