

AN UNIVERSITAR 2023-2024

**SALA NR. 4 - FACULTATEA DE DREPT
FITNESS-CULTURISM**

ORA	LUNI	MARȚI	MIERCURI	JOI	VINERI
9-11	Lector univ.dr. COSTIN MIHAIU	Lector univ.dr. COSTIN MIHAIU		8-10 Lector univ.dr. COSTIN MIHAIU	Lector univ.dr. COSTIN MIHAIU
10-12	*Fitness fete Conf.univ.dr. MONICA SAKIZLIAN	Conf.univ.dr. ROBERT SAKIZLIAN	10-11 Gimnastică medicală 11-12 Conf.univ.dr. ROBERT SAKIZLIAN *Fitness fete Conf.univ.dr. MONICA SAKIZLIAN	*Fitness fete Conf.univ.dr. MONICA SAKIZLIAN	Lector univ.dr. MARIUS LEȘTARU
12-14	13-14 Lector univ.dr. MARIUS LEȘTARU	Conf.univ.dr.ROBERT SAKIZLIAN	Conf.univ.dr.ROBERT SAKIZLIAN	*Fitness fete Conf.univ.dr. MONICA SAKIZLIAN	Lector univ.dr. MARIUS LEȘTARU
14-16	*Fitness fete Conf.univ.dr. MONICA SAKIZLIAN	Conf.univ.dr.ROBERT SAKIZLIAN	Conf.univ.dr.ROBERT SAKIZLIAN	*Fitness fete Conf.univ.dr. MONICA SAKIZLIAN	
16-18			Lector univ.dr. COSTIN MIHAIU	Lector univ.dr. COSTIN MIHAIU	
18-20			Lector univ.dr. COSTIN MIHAIU		

*Lecțiile de Fitness sunt mixte (băieți și fete) în toate intervalele orare, cu excepția pozițiilor în care este specificat "Fitness fete", destinate exclusiv fetelor. *La GIMNASTICĂ MEDICALĂ, înscrierea este posibilă doar în baza unui document medical care să ateste necesitatea acestei discipline.

SALA PITAR MOȘ – FACULTATEA DE LIMBI STRĂINE)

**KARATE, AUTOAPĂRARE, BASCHET, GIMNASTICĂ AEROBICĂ, BADMINTON, DANS SPORTIV,
TENIS DE MASA, VOLEI, PFG (Pregatire fizică generală)**

ORA	LUNI	MARȚI	MIERCURI	JOI	VINERI
8 – 10	9-10 KARATE SHOTOKAN ÎNCEPĂTORI Lector univ.dr. MARIUS LEȘTARU	AUTOAPĂRARE Asist.univ.dr. ROBERT DELIU	AUTOAPĂRARE Asist.univ.dr. ROBERT DELIU	BADMINTON Prof.univ.dr. DANIELA ADUCOVSCI	
10 –12	Badminton Lector univ.dr. MARIUS LEȘTARU	AUTOAPĂRARE Asist.univ.dr. ROBERT DELIU	AUTOAPĂRARE Asist.univ.dr. ROBERT DELIU	GIMNASTICĂ AEROBICĂ Prof.univ.dr. DANIELA ADUCOVSCI	VOLEI Lector univ.dr. MONICA GULAP
		GIMNASTICĂ AEROBICĂ Lector univ.dr. MONICA GULAP			
12 –14	BADMINTON Prof.univ.dr. DANIELA ADUCOVSCI	TENIS DE MASĂ Lector univ.dr. MONICA GULAP	GIMNASTICĂ AEROBICĂ Lector univ.dr. MONICA GULAP	DANS SPORTIV Prof.univ.dr. DANIELA ADUCOVSCI	TENIS DE MASĂ Lector univ.dr. MONICA GULAP
14-16	DANS SPORTIV Lector univ.dr. COSTINEL MIHAIU	TENIS DE MASĂ Lector univ.dr. MONICA GULAP	TENIS DE MASĂ Lector univ.dr. MONICA GULAP	GIMNASTICĂ AEROBICĂ Lector univ.dr. MONICA GULAP	DANS SPORTIV Lector univ.dr. COSTINEL MIHAIU
16 –18	DANS SPORTIV Lector univ.dr. COSTINEL MIHAIU	DANS SPORTIV Lector univ.dr. COSTINEL MIHAIU	TENIS DE MASĂ Lector univ.dr. MONICA GULAP	TENIS DE MASĂ Lector univ.dr. MONICA GULAP	
18-20	DANS SPORTIV Echipa reprezentativă Prof.univ.dr. COSTINEL MIHAIU DANIELA ADUCOVSCI	GIMNASTICĂ AEROBICĂ Echipa reprezentativă GULAP MONICA STOICA ALINA ADUCOVSCI DANIELA	KARATE SHOTOKAN Echipa reprezentativă Lector univ.dr. MARIUS LEȘTARU	18-20.30 TENIS DE MASĂ Echipa reprezentativă Lector univ.dr. MONICA GULAP	

SALA PANDURI – FACULTATEA DE CHIMIE

HANDBAL, VOLEI, KARATE, BASCHET, AUTOAPARARE, GIMNASTICA AEROBICA, GIMN. MEDICALĂ, FITNESS

ORA	LUNI	MARȚI	MIERCURI	JOI	VINERI
8-10		9-10 VOLEI Lector univ.dr. FLORIN LIȚOI	BADMINTON Prof.univ.dr. DANIELA ADUCOVSCI		VOLEI Conf. univ.dr. DAN MOISE
10 – 12	GIMNASTICĂ AEROBICĂ Prof.univ.dr. ALINA STOICA	GIMNASTICĂ AEROBICĂ Conf.univ.dr. SAKIZLIAN MONICA VOLEI Lector univ.dr. FLORIN LIȚOI	BASCHET Prof.univ.dr. DANIELA ADUCOVSCI	BADMINTON Prof.univ.dr. ALINA STOICA	VOLEI Conf. univ.dr. DAN MOISE
12-14	BADMINTON Prof.univ.dr. ALINA STOICA	GIMNASTICĂ AEROBICĂ Conf.univ.dr. SAKIZLIAN MONICA VOLEI Lector univ.dr. FLORIN LIȚOI	GIMNASTICĂ AEROBICĂ Prof.univ.dr. ALINA STOICA Prof.univ.dr. DANIELA ADUCOVSCI	GIMNASTICĂ AEROBICĂ Prof.univ.dr. ALINA STOICA	AUTOAPĂRARE Asist.univ.dr. ROBERT DELIU
14 - 16	HANDBAL Prof.univ.dr. ALINA STOICA	GIMNASTICĂ AEROBICĂ Conf.univ.dr. SAKIZLIAN MONICA VOLEI Lector univ.dr. FLORIN LIȚOI	HANDBAL Prof.univ.dr. ALINA STOICA	HANDBAL Echipa reprezentativă Prof.univ.dr. ALINA STOICA	AUTOAPĂRARE Asist.univ.dr. ROBERT DELIU
16 – 18	GIMNASTICĂ AEROBICĂ Lector univ.dr. MONICA GULAP	16-17 VOLEI Lector univ.dr. FLORIN LIȚOI	BASCHET Conf.univ.dr. ROBERT SAKIZLIAN	*GIMNASTICĂ MEDICALĂ Conf.univ.dr. ROBERT SAKIZLIAN	DANS SPORTIV Lector univ. dr. COSTINEL MIHAIU
18 – 20	KARATE SHOTOKAN ÎNCEPĂTORI Lector univ.dr. MARIUS LESTARU	17-19 VOLEI Echipa reprezentativa Lector univ.dr. FLORIN LIȚOI	BASCHET Conf.univ.dr. ROBERT SAKIZLIAN	BASCHET Conf.univ.dr. ROBERT SAKIZLIAN	18-19 DANS SPORTIV Lector univ.dr. COSTINEL MIHAIU
20-21.30			BASCHET Echipa reprezentativă Conf.univ.dr. ROBERT SAKIZLIAN	BASCHET Echipa reprezentativă Conf.univ.dr. ROBERT SAKIZLIAN	

*La GIMNASTICĂ MEDICALĂ, înscrierea este posibilă doar în baza unui document medical care să ateste necesitatea acestei discipline.

TERENURILE DE TENIS – FACULTATEA DE DREPT

ORA	LUNI	MARȚI	MIERCURI	JOI
8 - 10	Conf.univ.dr. DAN MOISE	Conf.univ.dr. DAN MOISE	Conf.univ.dr. DAN MOISE	Conf.univ.dr. DAN MOISE
10-12	Conf.univ.dr. DAN MOISE	Conf.univ.dr. DAN MOISE	Conf.univ.dr. DAN MOISE	Conf.univ.dr. DAN MOISE
12-14		Conf.univ.dr. DAN MOISE	Conf.univ.dr. DAN MOISE	Conf.univ.dr. DAN MOISE

TERENURILE DE FOTBAL - FACULTATEA DE DREPT
FOTBAL

ORA	LUNI	MARȚI	MIERCURI	JOI	VINERI
8 – 10	Lector univ.dr. BOGDAN GOZU	Lector univ.dr. BOGDAN GOZU	9-11 Lector univ.dr. ȘERBAN CĂTĂLIN	Lector univ.dr. BOGDAN GOZU	-
10 – 12	Lector univ.dr. BOGDAN GOZU	Lector univ.dr. BOGDAN GOZU	11-13 Lector univ.dr. ȘERBAN CĂTĂLIN	Lector univ.dr. BOGDAN GOZU	Lector univ.dr. ȘERBAN CĂTĂLIN
12 – 14	Lector univ.dr. BOGDAN GOZU	Lector univ.dr. BOGDAN GOZU		Lector univ.dr. BOGDAN GOZU	Lector univ.dr. ȘERBAN CĂTĂLIN
14 – 16	Echipa reprezentativă Lector univ.dr. BOGDAN GOZU				Lector univ.dr. ȘERBAN CĂTĂLIN
16 - 18					Lector univ.dr. ȘERBAN CĂTĂLIN

SALA DE ȘAH – FACULTATEA DE DREPT

ORA	MARTI	MIERCURI
	13-14 ȘAH Educație fizică și metodică Prof. univ. dr. REMUS DUMITRESCU	12-13 ȘAH Prof. univ. dr. REMUS DUMITRESCU
	14-15 ȘAH Educație fizică și metodică Prof. univ. dr. REMUS DUMITRESCU	13-15 ȘAH Prof. univ. dr. REMUS DUMITRESCU

TERENUL MULTIFUNCȚIONAL – FACULTATEA DE DREPT

ATLETISM, TENIS

ORA	LUNI	MARTI	MIERCURI	JOI
8 - 10	TENIS Conf.univ.dr. DAN MOISE	TENIS Conf.univ.dr. DAN MOISE	TENIS Conf.univ.dr. DAN MOISE	TENIS Conf.univ.dr. DAN MOISE
10 - 12	TENIS Conf.univ.dr. DAN MOISE	TENIS Conf.univ.dr. DAN MOISE	TENIS Conf.univ.dr. DAN MOISE	TENIS Conf.univ.dr. DAN MOISE
12 - 14	ATLETISM Conf. univ.dr. MONICA SAKIZLIAN	TENIS Conf.univ.dr. DAN MOISE	ATLETISM* Echipa reprezentativă Conf. univ.dr. MONICA SAKIZLIAN	TENIS Conf.univ.dr. DAN MOISE
14 - 16			ATLETISM* Conf. univ.dr. MONICA SAKIZLIAN	

* Lecțiile de ATLETISM, Miercuri (12-14 și 14-16) se desfășoară pe Stadionul Olimpia. Detalii la prof. SAKIZLIAN MONICA (monica.sakizlian@unibuc.ro)

SALA MĂGURELE - FACULTATEA DE FIZICĂ
ATLETISM, FITNESS, BASCHET, BADMINTON, GIMNASTICĂ AEROBICĂ, HANDBAL, FOTBAL

ORA	LUNI	MARTI	MIERCURI
13-14	Lector univ.dr. ȘERBAN CĂTĂLIN	-	-
14 - 16	Lector univ.dr. ȘERBAN CĂTĂLIN	Prof.univ.dr. ALINA STOICA	Lector univ.dr. ȘERBAN CĂTĂLIN
16 - 18	Lector univ.dr. ȘERBAN CĂTĂLIN	Prof.univ.dr. ALINA STOICA	Lector univ.dr. ȘERBAN CĂTĂLIN
18 - 20	Lector univ.dr. ȘERBAN CĂTĂLIN		Lector univ.dr. ȘERBAN CĂTĂLIN

CĂMIN GAUDEAMUS SOCIOLOGIE- PANDURI

GIMNASTICĂ AEROBICĂ, PFG (Pregătire fizică generală)

ORA	LUNI	MARȚI	MIERCURI	JOI
10-12		GIMNASTICĂ AEROBICĂ Drd. MIRUNA TRIFAN		GIMNASTICĂ AEROBICĂ Drd. MIRUNA TRIFAN
12-14		GIMNASTICĂ AEROBICĂ Drd. MIRUNA TRIFAN		GIMNASTICĂ AEROBICĂ Drd. MIRUNA TRIFAN
14-16	PFG Lector univ. dr. MONICA GULAP	GIMNASTICĂ AEROBICĂ Drd. MIRUNA TRIFAN	GIMNASTICĂ AEROBICĂ Drd. MIRUNA TRIFAN	GIMNASTICĂ AEROBICĂ Drd. MIRUNA TRIFAN
16-18			GIMNASTICĂ AEROBICĂ Drd. MIRUNA TRIFAN	
18-20	PFG Lector univ. dr. MONICA GULAP			

ACTIVITĂȚI SPORTIVE NAUTICE ȘI MONTANE – PARC TITAN (lacul IOR)

ORA	MARTI	JOI
10-12	KAIAC Lector univ. dr. CĂTĂLIN ȘERBAN	KAIAC Lector univ. dr. CĂTĂLIN ȘERBAN Prof. univ. dr. REMUS DUMITRESCU
12-14	KAIAC Lector univ. dr. CĂTĂLIN ȘERBAN	KAIAC Lector univ. dr. CĂTĂLIN ȘERBAN Prof. univ. dr. REMUS DUMITRESCU
14-16	KAIAC Lector univ. dr. CĂTĂLIN ȘERBAN	KAIAC Lector univ. dr. CĂTĂLIN ȘERBAN Prof. univ. dr. REMUS DUMITRESCU
16-18	KAIAC Lector univ. dr. CĂTĂLIN ȘERBAN	KAIAC Lector univ. dr. CĂTĂLIN ȘERBAN Prof. univ. dr. REMUS DUMITRESCU

NOTĂ:

1. Înscrierile se fac online: inscriere.defs.unibuc.ro
2. Informații suplimentare:
 - e-mail: remus.dumitrescu@g.unibuc.ro
 - e-mail: catalin.serban@unibuc.ro

LOCAȚIA EXACTA:

<https://www.google.com/maps/place/44%C2%B025'20.8%22N+26%C2%B009'26.2%22E/@44.4224494,26.1547126,17z/data=!3m1!4b1!4m4!3m3!8m2!3d44.4224494!4d26.1572875?entry=ttu>

UPDATE ÎNOT!!!

Din motive independente de noi, cursul de inot nu se poate organiza anul acesta!
Mai multe detalii la prof. Alina Stoica: alinastoicadefs@gmail.com