

# ORAR IFR

## ANUL I IFR SPM - SEM. II

| DATA       | ZIUA     | ORA/DISCIPLINA/LOCUL/CADRUL DIDACTIC   |   |   |
|------------|----------|--|---|---|
| 21.02.2026 | SÂMBĂȚĂ  | SPM A 8.00-11.40 FIZIOLOGIE,<br>HP2 – COLINĂ, MARTOMA ALINA  | SPM A 12.00-15.40 FUNDAMENTELE<br>ȘTIINȚIFICE ALE JOCULUI DE<br>HANDBAL, SALA MARE (SCOL2)<br>TOHĂNEAN DRAGOȘ | SPM A 16.00-19.40 ETICĂ<br>HP3 – TERIȘ ȘTEFAN   |
| 22.02.2026 | DUMINICĂ |  |   | SPM A 16.00-19.40 LIMBA STRĂINĂ<br>HP3/HP4 – ANTONARU/PETRE   |
| 21.02.2026 | SÂMBĂȚĂ  | SPM B 8.00-11.40 FUNDAMENTELE<br>ȘTIINȚIFICE ALE JOCULUI DE<br>HANDBAL, SALA MARE (SCOL2)<br>TOHĂNEAN DRAGOȘ | SPM B 12.00-15.40 ETICĂ<br>HP3 – TERIȘ ȘTEFAN   | SPM B 16.00-17.40 FIZIOLOGIE,<br>HP2 – COLINĂ<br>MARTOMA ALINA  |
| 22.02.2026 | DUMINICĂ |  |   |   |
| 28.02.2026 | SÂMBĂȚĂ  | SPM A 8.00-11.40 TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII<br>ÎN ATLETISM, SALA MARE (SCOL2) - ALECU ȘTEFAN              |   | SPM A 12.00-15.40 FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE<br>JOCULUI DE FOTBAL, TEREN SINTETIC - SIMION GABRIEL  |
| 1.03.2026  | DUMINICĂ |  |   |   |
| 28.02.2026 | SÂMBĂȚĂ  | SPM B 8.00-11.40 FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE<br>JOCULUI DE FOTBAL, TEREN SINTETIC - TERIȘ ȘTEFAN            |   | SPM B 12.00- 15.40 TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII<br>ÎN ATLETISM, SALA MARE (SCOL2) - ALECU ȘTEFAN     |
| 1.03.2026  | DUMINICĂ |  |   |   |
| 7.03.2026  | SÂMBĂȚĂ  | SPM A 8.00-11.40 FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE<br>JOCULUI DE HANDBAL, SCOL2 - TOHĂNEAN DRAGOȘ                 |   | SPM A 12.00-15.40 TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII<br>ÎN GIMNASTICĂ, SALA GIMNASTICĂ (SG) - POPA DANIELA |
| 8.03.2026  | DUMINICĂ |  |   |   |
| 7.03.2026  | SÂMBĂȚĂ  | SPM B 8.00-11.40 TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII<br>ÎN GIMNASTICĂ, SALA GIMNASTICĂ (SG) - POPA DANIELA         |   | SPM B 12.00-15.40 FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE<br>JOCULUI DE HANDBAL, SCOL2 - TOHĂNEAN DRAGOȘ         |
| 8.03.2026  | DUMINICĂ |  |   |   |
| 14.03.2026 | SÂMBĂȚĂ  | SPM A 8.00-13.40 <b>PO</b> ANTRENAMENT FUNCȚIONAL<br>SF - CHICOMBAN MIHAELA                                  |   | SPM A 14.00-17.40 FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE<br>JOCULUI DE FOTBAL, TEREN SINTETIC - SIMION GABRIEL  |
| 15.03.2026 | DUMINICĂ |  |   |   |
| 14.03.2026 | SÂMBĂȚĂ  | SPM B 10.00-13.40 FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE<br>JOCULUI DE FOTBAL TEREN SINTETIC - TERIȘ ȘTEFAN            |   | SPM B <b>PO</b> 14.00- 19.40 GIMNASTICĂ AEROBICĂ,<br>SF – CHICOMBAN MIHAELA                           |
| 15.03.2026 | DUMINICĂ |  |   |   |
| 21.03.2026 | SÂMBĂȚĂ  | SPM A 8.00-11.40 FIZIOLOGIE,<br>HP2 – COLINĂ, MARTOMA ALINA  | SPM A 12.00-15.40 FUNDAMENTELE<br>ȘTIINȚIFICE ALE JOCULUI DE<br>HANDBAL, SALA MARE (SCOL2)<br>TOHĂNEAN DRAGOȘ | SPM A 16.00-19.40 ETICĂ<br>HP3 – TERIȘ ȘTEFAN   |
| 22.03.2026 | DUMINICĂ |  |   | SPM A 16.00-19.40 LIMBA STRĂINĂ<br><b>ONLINE</b> – ANTONARU/PETRE                                     |
| 21.03.2026 | SÂMBĂȚĂ  | SPM B 8.00-11.40 FUNDAMENTELE<br>ȘTIINȚIFICE ALE JOCULUI DE<br>HANDBAL, SALA MARE (SCOL2)<br>TOHĂNEAN DRAGOȘ | SPM B 12.00-15.40 ETICĂ<br>HP3 – TERIȘ ȘTEFAN   | SPM B 16.00-17.40 FIZIOLOGIE,<br>HP2 – COLINĂ<br>MARTOMA ALINA  |
| 22.03.2026 | DUMINICĂ |  |   |   |
| 28.03.2026 | SÂMBĂȚĂ  | SPM A 8.00-11.40 TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII<br>ÎN ATLETISM, SCOL2 - ALECU ȘTEFAN                          |   | SPM A 12.00-15.40 FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE<br>JOCULUI DE FOTBAL, TEREN SINTETIC - SIMION GABRIEL  |
| 29.03.2026 | DUMINICĂ |  |   |   |
| 28.03.2026 | SÂMBĂȚĂ  | SPM B 8.00-11.40 FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE<br>JOCULUI DE FOTBAL, TEREN SINTETIC - TERIȘ ȘTEFAN            |   | SPM B 12.00- 15.40 TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII<br>ÎN ATLETISM, SCOL2- ALECU ȘTEFAN                  |
| 29.03.2026 | DUMINICĂ |  |   |   |
| 4.04.2026  | SÂMBĂȚĂ  | SPM A 8.00-11.40 FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE<br>JOCULUI DE HANDBAL, SCOL2 - TOHĂNEAN DRAGOȘ                 |   | SPM A 12.00-15.40 TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII<br>ÎN GIMNASTICĂ, SALA GIMNASTICĂ (SG) - POPA DANIELA |
| 5.04.2026  | DUMINICĂ |  |   |   |
| 4.04.2026  | SÂMBĂȚĂ  | SPM B 8.00-11.40 TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII<br>ÎN GIMNASTICĂ, SALA GIMNASTICĂ (SG) - POPA DANIELA         |   | SPM B 12.00-15.40 FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE<br>JOCULUI DE HANDBAL, SCOL2 - TOHĂNEAN DRAGOȘ         |
| 5.04.2026  | DUMINICĂ |  |   |   |
| 18.04.2026 | SÂMBĂȚĂ  | SPM A 8.00-13.40 <b>PO</b> ANTRENAMENT FUNCȚIONAL<br>SF - CHICOMBAN MIHAELA                                  |   | SPM A 14.00-17.40 FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE<br>JOCULUI DE FOTBAL, TEREN SINTETIC - SIMION GABRIEL  |
| 19.04.2026 | DUMINICĂ |  |   |   |
| 18.04.2026 | SÂMBĂȚĂ  | SPM B 10.00-13.40 FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE<br>JOCULUI DE FOTBAL TEREN SINTETIC - TERIȘ ȘTEFAN            |   | SPM B <b>PO</b> 14.00- 19.40 GIMNASTICĂ AEROBICĂ,<br>SF – CHICOMBAN MIHAELA                           |
| 19.04.2026 | DUMINICĂ |  |   |   |
| 25.04.2026 | SÂMBĂȚĂ  | SPM A 8.00-11.40 FIZIOLOGIE,<br>HP2 – COLINĂ, MARTOMA ALINA  | SPM A 12.00-15.40 FUNDAMENTELE<br>ȘTIINȚIFICE ALE JOCULUI DE<br>HANDBAL, SALA MARE (SCOL2)<br>TOHĂNEAN DRAGOȘ | SPM A 16.00-17.40 ETICĂ<br>HP3 – TERIȘ ȘTEFAN   |
| 26.04.2026 | DUMINICĂ |  |   | SPM A 16.00-17.40 LIMBA STRĂINĂ<br><b>ONLINE</b> – ANTONARU/PETRE                                     |
| 25.04.2026 | SÂMBĂȚĂ  | SPM B 8.00-11.40 FUNDAMENTELE<br>ȘTIINȚIFICE ALE JOCULUI DE<br>HANDBAL, SALA MARE (SCOL2)<br>TOHĂNEAN DRAGOȘ | SPM B 12.00-13.40 ETICĂ<br>HP3 – TERIȘ ȘTEFAN   | SPM B 16.00-17.40 FIZIOLOGIE,<br>HP2 – COLINĂ<br>MARTOMA ALINA  |
| 26.04.2026 | DUMINICĂ |  |   |   |

|            |          |   |  |  |
|------------|----------|---|--|--|
| 2.05.2026  | SÂMBĂȚĂ  | SPM A 8.00-11.40 TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN ATLETISM, SCOL2 - ALECU ȘTEFAN                    |  | SPM A 12.00-15.40 FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE JOCULUI DE FOTBAL, TEREN SINTETIC - SIMION GABRIEL  |
| 3.05.2026  | DUMINICĂ | SPM B 8.00-11.40 FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE JOCULUI DE FOTBAL, TEREN SINTETIC - TERIȘ ȘTEFAN      |  | SPM B 12.00- 15.40 TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN ATLETISM, SCOL2 - ALECU ȘTEFAN                 |
| 9.05.2026  | SÂMBĂȚĂ  | SPM A 8.00-11.40 FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE JOCULUI DE HANDBAL, SCOL2 - TOHĂNEAN DRAGOȘ           |  | SPM A 12.00-15.40 TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN GIMNASTICĂ, SALA GIMNASTICĂ (SG) - POPA DANIELA |
| 10.05.2026 | DUMINICĂ | SPM B 8.00-11.40 TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN GIMNASTICĂ, SALA GIMNASTICĂ (SG) - POPA DANIELA   |  | SPM B 12.00-15.40 FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE JOCULUI DE HANDBAL, SCOL2 - TOHĂNEAN DRAGOȘ         |
| 16.05.2026 | SÂMBĂȚĂ  | SPM A 8.00-13.40 <b>PO</b> ANTRENAMENT FUNCȚIONAL SF - CHICOMBAN MIHAELA                            |  | SPM A 14.00-17.40 FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE JOCULUI DE FOTBAL, TEREN SINTETIC - SIMION GABRIEL  |
| 17.05.2026 | DUMINICĂ | SPM B 10.00-13.40 FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE JOCULUI DE FOTBAL TEREN SINTETIC - TERIȘ ȘTEFAN      |  | SPM B <b>PO</b> 14.00- 19.40 GIMNASTICĂ AEROBICĂ, SF – CHICOMBAN MIHAELA                           |
| 23.05.2026 | SÂMBĂȚĂ  | SPM A 8.00-11.40 FIZIOLOGIE, HP2 – COLINĂ, MARTOMA ALINA  | SPM A 12.00-15.40 FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE JOCULUI DE HANDBAL, SALA MARE (SCOL2) TOHĂNEAN DRAGOȘ | SPM A 16.00-19.40 TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN ATLETISM, SALA MARE (SCOL2) - ALECU ȘTEFAN      |
|            |          | SPM B 8.00-11.40 FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE JOCULUI DE HANDBAL, SALA MARE (SCOL2) TOHĂNEAN DRAGOȘ | SPM B 12.00-15.40 ETICĂ HP3 – TERIȘ ȘTEFAN   | SPM B 16.00-17.40 FIZIOLOGIE, HP2 – COLINĂ MARTOMA ALINA   |
| 24.05.2026 | DUMINICĂ | SPM A 8.00-11.40 ETICĂ HP3 – TERIȘ ȘTEFAN   | SPM A 12.00-15.40 FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE JOCULUI DE HANDBAL, SALA MARE (SCOL2) TOHĂNEAN DRAGOȘ | SPM A 16.00-19.40 LIMBA STRĂINĂ <b>HP3/HP4</b> – ANTONARU/PETRE                                    |
|            |          | SPM B 8.00-11.40 FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE JOCULUI DE HANDBAL, SALA MARE (SCOL2) TOHĂNEAN DRAGOȘ | SPM B 12.00-15.40 LIMBA STRĂINĂ <b>HP3/HP4</b> – ANTONARU/PETRE                                      | SPM B 16.00-19.40 TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN ATLETISM, SCOL2 - ALECU ȘTEFAN                  |
| 30.05.2026 | SÂMBĂȚĂ  | SPM A 8.00-11.40 FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE JOCULUI DE FOTBAL, TEREN SINTETIC- SIMION GABRIEL     |  | SPM A 12.00-15.40 TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN GIMNASTICĂ, SALA GIMNASTICĂ (SG) - POPA DANIELA |
|            |          | SPM B 8.00-11.40 TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN GIMNASTICĂ, SALA GIMNASTICĂ (SG) - POPA DANIELA   |  | SPM B 12.00-15.40 FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE JOCULUI DE FOTBAL, TEREN SINTETIC- TERIȘ ȘTEFAN     |
| 31.05.2026 | DUMINICĂ | SPM A 8.00-13.40 <b>PO</b> ANTRENAMENT FUNCȚIONAL SF - CHICOMBAN MIHAELA                            |  | SPM A 14.00-17.40 FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE JOCULUI DE FOTBAL, TEREN SINTETIC- SIMION GABRIEL   |
|            |          | SPM B 10.00-13.40 FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE JOCULUI DE FOTBAL, TEREN SINTETIC- TERIȘ ȘTEFAN      |  | SPM B <b>PO</b> 14.00- 19.40 GIMNASTICĂ AEROBICĂ, SF – CHICOMBAN MIHAELA                           |

\* ACTIVITĂȚILE PROGRAMATE SE EFECTUEAZĂ MODULAR, SÂMBĂȚĂ ȘI DUMINICĂ CONFORM ORARULUI!

# ORAR IFR

## ANUL II IFR SPM - SEM. II

| DATA       | ZIUA     | ORA/DISCIPLINA/LOCUL/CADRUL DIDACTIC  |   |
|------------|----------|---|---|
| 21.02.2026 | SÂMBĂȚĂ  | 08.00-11.40 METODE DE CERCETARE ÎN ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE, HP3- TURCU IOAN | 12.00-15.40 BAZELE GENERALE ALE VOLEIULUI (BG VOLEI), SALA MICĂ (SCOL1), COLINĂ - TURCU IOAN                              |
| 22.02.2026 | DUMINICĂ |   | 13.00 - 16.40 APLICAȚII ÎN DISCIPLINE SPORTIVE DE APĂ BAZINUL OLIMPIC – IONESCU ANCA                                      |
| 28.02.2026 | SÂMBĂȚĂ  | 8.00-11.40 PSIHOPEDAGOGIE<br>HP2 - COLINĂ - TOHĂNEAN DRAGOȘ                               | 12.00-15.40 BAZELE GENERALE ALE BASCHETULUI (BG BASCHET), SALA MICĂ (SCOL1), COLINĂ – CHICOMBAN                           |
| 1.03.2026  | DUMINICĂ |   |   |
| 7.03.2026  | SÂMBĂȚĂ  | 08.00-11.40 <b>PO</b> CULTURISM FITNESS, SF, CHICOMBAN M.                                 | 12.00-15.40 BG BASCHET<br>SCOL1 – CHICOMBAN MIHAELA   |
| 8.03.2026  | DUMINICĂ | 08.00-11.40 <b>PO</b> UTILIZARE SOFTURI ÎN EFS, HP4, BRUS D.                              | 13.00 - 16.40 APLICAȚII ÎN DISCIPLINE SPORTIVE DE APĂ BAZINUL OLIMPIC – IONESCU ANCA                                      |
| 14.03.2026 | SÂMBĂȚĂ  |   | 12.00-15.40 BG VOLEI<br>SCOL1 –TURCU IOAN   |
| 15.03.2026 | DUMINICĂ | 8.00-11.40 LIMBĂ STRĂINĂ, <b>HP3/HP4, COLINĂ</b><br>ANTONARU C. (EN)/PETRE A. (FR)        |   |
| 21.03.2026 | SÂMBĂȚĂ  | 08.00-11.40 METODE DE CERCETARE ÎN EFS,<br>HP3 - TURCU IOAN                               | 12.00-15.40 BG VOLEI, SCOL1 –TURCU IOAN   |
| 22.03.2026 | DUMINICĂ |   | 13.00 - 16.40 APLICAȚII ÎN DISCIPLINE SPORTIVE DE APĂ BAZINUL OLIMPIC – IONESCU ANCA                                      |
| 28.03.2026 | SÂMBĂȚĂ  | 8.00-11.40 PSIHOPEDAGOGIE<br>HP2 - COLINĂ - TOHĂNEAN DRAGOȘ                               | 12.00-15.40 BG BASCHET<br>SCOL1 – CHICOMBAN MIHAELA   |
| 28.03.2026 | DUMINICĂ |   |   |
| 4.04.2026  | SÂMBĂȚĂ  | 08.00-11.40 <b>PO</b> CULTURISM FITNESS, SF, CHICOMBAN M.                                 | 12.00-15.40 BG BASCHET<br>SCOL1 – CHICOMBAN MIHAELA   |
| 5.04.2026  | DUMINICĂ | 08.00-11.40 <b>PO</b> UTILIZARE SOFTURI ÎN EFS, HP4, BRUS D.                              | 13.00 - 16.40 APLICAȚII ÎN DISCIPLINE SPORTIVE DE APĂ BAZINUL OLIMPIC – IONESCU ANCA                                      |
| 18.04.2026 | SÂMBĂȚĂ  |   | 12.00-15.40 BG VOLEI<br>SCOL1 –TURCU IOAN   |
| 19.04.2026 | DUMINICĂ | 8.00-11.40 LIMBĂ STRĂINĂ, <b>ONLINE</b><br>ANTONARU C. (EN)/PETRE A. (FR)                 |   |
| 25.04.2026 | SÂMBĂȚĂ  | 08.00-11.40 METODE DE CERCETARE ÎN EFS,<br>HP3 - TURCU IOAN                               | 12.00-15.40 BG VOLEI , SCOL1 –TURCU IOAN  |
| 26.04.2026 | DUMINICĂ |   | 13.00 - 16.40 APLICAȚII ÎN DISCIPLINE SPORTIVE DE APĂ BAZINUL OLIMPIC – IONESCU ANCA                                      |
| 2.05.2026  | SÂMBĂȚĂ  | 8.00-11.40 PSIHOPEDAGOGIE<br>HP2 - COLINĂ - TOHĂNEAN DRAGOȘ                               | 12.00-15.40 BG BASCHET<br>SCOL1 – CHICOMBAN MIHAELA   |
| 3.05.2026  | DUMINICĂ |   |   |
| 9.05.2026  | SÂMBĂȚĂ  | 08.00-11.40 <b>PO</b> CULTURISM FITNESS, SF, CHICOMBAN M.                                 | 12.00-15.40 BG BASCHET<br>SCOL1 – CHICOMBAN MIHAELA   |
| 10.05.2026 | DUMINICĂ | 08.00-11.40 <b>PO</b> UTILIZARE SOFTURI ÎN EFS, HP4, BRUS D.                              | 13.00 - 16.40 APLICAȚII ÎN DISCIPLINE SPORTIVE DE APĂ BAZINUL OLIMPIC – IONESCU ANCA                                      |
| 16.05.2026 | SÂMBĂȚĂ  |   | 12.00-15.40 BG VOLEI<br>SCOL1 –TURCU IOAN   |
| 17.05.2026 | DUMINICĂ | 10.00-11.40 LIMBĂ STRĂINĂ, <b>ONLINE</b><br>ANTONARU C. (EN)/PETRE A. (FR)                |   |
| 23.05.2026 | SÂMBĂȚĂ  | 8.00-11.40 BG BASCHET<br>SCOL1 – CHICOMBAN MIHAELA  | 12.00-15.40 METODE DE CERCETARE ÎN EFS,<br>HP2 - TURCU IOAN   |
| 24.05.2026 | DUMINICĂ |   | 16.00-19.40 <b>PO</b> CULTURISM FITNESS, SF, CHICOMBAN M.<br>12.00-15.40 <b>PO</b> UTILIZARE SOFTURI ÎN EFS, HP2, BRUS D. |
| 30.05.2026 | SÂMBĂȚĂ  | 8.00-11.40 PSIHOPEDAGOGIE<br>HP2 - COLINĂ - TOHĂNEAN DRAGOȘ                               | 12.00-15.40 BG VOLEI<br>SCOL1 –TURCU IOAN   |
| 31.05.2026 | DUMINICĂ |   |   |

\*\*\* ACTIVITĂȚILE PROGRAMATE SE EFECTUEAZĂ MODULAR, SÂMBĂȚA ȘI DUMINICA CONFORM ORARULUI!

\* LUCRĂRILE PRACTICE LA VÂSLIT – CAIAC LA DISCIPLINA **APLICAȚII ÎN DISCIPLINE SPORTIVE DE APĂ** SE VOR DESFĂȘURA COMASAT DUPĂ UN PROGRAM ANUNȚAT ULTERIOR.

# ORAR IFR

## ANUL III IFR SPM SEM. II

| DATA       | ZIUA     | ORA/DISCIPLINA/LOCUL/CADRUL DIDACTIC  |  |
|------------|----------|---|--|
| 21.02.2026 | SÂMBĂȚĂ  |   |  |
| 22.02.2026 | DUMINICĂ |   |  |
| 28.02.2026 | SÂMBĂȚĂ  | 8.00-11.40 SPECIALIZARE – CLUB SPORTIV  |  |
| 1.03.2026  | DUMINICĂ |   |  |
| 7.03.2026  | SÂMBĂȚĂ  | 8.00-9.40 ȘAH<br>L1 INSTITUT - MIJAICĂ RALUCA                                     | 12.00-15.40 TEHNICI ȘI METODE PENTRU DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR MOTRICE (TMDCM)<br>SALA FORȚĂ (SF)/HP4, COLINĂ - ENOIU RĂZVAN |
| 8.03.2026  | DUMINICĂ |   |  |
| 14.03.2026 | SÂMBĂȚĂ  | 8.00-11.40 TEHNICI DE MONITORIZARE A PERFORMANȚEI SPORTIVE, HP3 - TOHĂNEAN DRAGOȘ | 12.00-17.40 PSIHOLOGIA SPORTULUI<br>HP3 - TOHĂNEAN DRAGOȘ  |
| 15.03.2026 | DUMINICĂ |   |  |
| 21.03.2026 | SÂMBĂȚĂ  |   |  |
| 22.03.2026 | DUMINICĂ |   |  |
| 28.03.2026 | SÂMBĂȚĂ  | 8.00-11.40 SPECIALIZARE – CLUB SPORTIV  |  |
| 28.03.2026 | DUMINICĂ |   |  |
| 4.04.2026  | SÂMBĂȚĂ  | 8.00-9.40 ȘAH<br>L1 INSTITUT - MIJAICĂ RALUCA                                     | 12.00-15.40 TMDCM<br>SALA FORȚĂ (SF)/HP4, COLINĂ - ENOIU RĂZVAN  |
| 5.04.2026  | DUMINICĂ |   |  |
| 18.04.2026 | SÂMBĂȚĂ  | 8.00-11.40 TEHNICI DE MONITORIZARE A PERFORMANȚEI SPORTIVE, HP3 - TOHĂNEAN DRAGOȘ | 12.00-17.40 PSIHOLOGIA SPORTULUI<br>HP3 - TOHĂNEAN DRAGOȘ  |
| 19.04.2026 | DUMINICĂ |   |  |
| 25.04.2026 | SÂMBĂȚĂ  |   |  |
| 26.04.2026 | DUMINICĂ |   |  |
| 2.05.2026  | SÂMBĂȚĂ  | 8.00-11.40 SPECIALIZARE – CLUB SPORTIV  |  |
| 3.05.2026  | DUMINICĂ |   |  |
| 9.05.2026  | SÂMBĂȚĂ  | 8.00-9.40 ȘAH<br>L1 INSTITUT - MIJAICĂ RALUCA                                     | 12.00-15.40 TMDCM<br>SALA FORȚĂ (SF)/HP4, COLINĂ - ENOIU RĂZVAN  |
| 10.05.2026 | DUMINICĂ |   |  |
| 16.05.2026 | SÂMBĂȚĂ  | 8.00-11.40 TEHNICI DE MONITORIZARE A PERFORMANȚEI SPORTIVE, HP3 - TOHĂNEAN DRAGOȘ | 12.00-17.40 PSIHOLOGIA SPORTULUI<br>HP3 - TOHĂNEAN DRAGOȘ  |
| 17.05.2026 | DUMINICĂ |   |  |
| 23.05.2026 | SÂMBĂȚĂ  | 8.00-11.40 SPECIALIZARE – CLUB SPORTIV  | 16.00-19.40 TEHNICI DE MONITORIZARE A PERFORMANȚEI SPORTIVE, HP4 - TOHĂNEAN DRAGOȘ   |
| 24.05.2026 | DUMINICĂ |   |  |
| 30.05.2026 | SÂMBĂȚĂ  | 8.00-11.40 ȘAH<br>L1 INSTITUT - MIJAICĂ RALUCA                                    | 12.00-15.40 TMDCM<br>SALA FORȚĂ (SF)/HP4, COLINĂ - ENOIU RĂZVAN  |
| 31.05.2026 | DUMINICĂ |   |  |

\*\*\* ACTIVITĂȚILE PROGRAMATE SE EFECTUEAZĂ MODULAR, SÂMBĂȚA ȘI DUMINICA CONFORM ORARULUI!

\*ACTIVITĂȚILE DIDACTICE LA **STAGIU DE PRACTICĂ ÎN ACȚIUNI ȘI EVENIMENTE SPORTIVE-OUTDOOR** SE VOR DESFĂȘURA COMASAT DUPĂ UN PROGRAM ANUNȚAT ULTERIOR!

Conf.dr. Gabriel SIMION,  
Responsabil IFR pe facultate