

ORAR DEFS, AN UNIVERSITAR 2021-2022

După studierea orarului de mai jos, completați formularul de înscriere:
<https://inscriere.defs.unibuc.ro/>

ORAR ACTIVITATI NAUTICE

ZIUA	INTERVAL ORAR	CADRU DIDACTIC	ADRESA DE E-MAIL
Marți	10-12	Lector univ.dr. Catalin Serban	catalin.serban@unibuc.ro
	12-14	Lector univ.dr. Catalin Serban	catalin.serban@unibuc.ro
	14-16	Lector univ.dr. Catalin Serban	catalin.serban@unibuc.ro
	16-18	Lector univ.dr. Catalin Serban	catalin.serban@unibuc.ro
Joi	10-12	Prof. univ.dr. Remus Dumitrescu Lector univ.dr. Catalin Serban	remus.dumitrescu@g.unibuc.ro catalin.serban@unibuc.ro
	12-14	Prof. univ.dr. Remus Dumitrescu Lector univ.dr. Catalin Serban	remus.dumitrescu@g.unibuc.ro catalin.serban@unibuc.ro
	14-16	Prof. univ.dr. Remus Dumitrescu Lector univ.dr. Catalin Serban	remus.dumitrescu@g.unibuc.ro catalin.serban@unibuc.ro
	16-18	Prof. univ.dr. Remus Dumitrescu Lector univ.dr. Catalin Serban	remus.dumitrescu@g.unibuc.ro catalin.serban@unibuc.ro

ORAR ATLETISM

ZIUA	INTERVAL ORAR	CADRU DIDACTIC	ADRESA E-MAIL
Luni	12.00-14.00	Lect.univ.dr.Sakizlian Monica	monica.sakizlian@unibuc.ro
Miercuri	12.00-14.00	Lect.univ.dr.Sakizlian Monica	monica.sakizlian@unibuc.ro
	14.00-16.00	Lect.univ.dr.Sakizlian Monica	monica.sakizlian@unibuc.ro

ORAR AUTOAPARARE

ZIUA	INTERVAL ORAR	CADRU DIDACTIC	ADRESA E-MAIL
Marți	8-10	ASIST.UNIV.DRD.	Robdel277@gmail.com
	10-12		
Miercuri	10-12		
	12-14		

Joi	10-12	DELIU ROBERT	
	12-14		
	14-16		
Vineri	19-20.30 (Echipa reprezentativă)		

ORAR BADMINTON

ZIUA	INTERVAL ORAR	CADRU DIDACTIC	ADRESA E-MAIL
LUNI	10.00 - 12.00	Lector univ. dr. LEȘTARU MARIUS	marius.lestaru@unibuc.ro
	14.00 - 16.00	Prof. univ. dr. ADUCOVSCI DANIELA	daniela.aducovschi@g.unibuc.ro
JOI	8.00 - 10.00	Lector univ. dr. LEȘTARU MARIUS	marius.lestaru@unibuc.ro
	10.00 – 12.00	Lector univ. dr. LEȘTARU MARIUS	marius.lestaru@unibuc.ro
	12.00 – 14.00	Lector univ. dr. LEȘTARU MARIUS	marius.lestaru@unibuc.ro
VINERI	16.00 -18.00	Prof. univ. dr. ADUCOVSCI DANIELA	daniela.aducovschi@g.unibuc.ro

ORAR BASCHET

ZIUA	INTERVAL ORAR	CADRU DIDACTIC	ADRESA E-MAIL
Miercuri	15.00-16.00	Conf.univ.dr. Sakizlian Robert	robert.sakizlian@unibuc.ro
	16.00-18.00	Conf.univ.dr. Sakizlian Robert	robert.sakizlian@unibuc.ro
	18.00-20.00	Conf.univ.dr. Sakizlian Robert	robert.sakizlian@unibuc.ro
	20.00-21.30	Conf.univ.dr. Sakizlian Robert	robert.sakizlian@unibuc.ro
Joi	16.00-18.00	Conf.univ.dr. Sakizlian Robert	robert.sakizlian@unibuc.ro
	18.00-20.00	Conf.univ.dr. Sakizlian Robert	robert.sakizlian@unibuc.ro
	20.00-21.30	Conf.univ.dr. Sakizlian Robert	robert.sakizlian@unibuc.ro
Vineri	14.00-16.00	Prof.univ.dr. Aducovschi Daniela	daniela.aducovschi@unibuc.ro
	18.00-20.00	Prof.univ.dr. Aducovschi Daniela	daniela.aducovschi@unibuc.ro

ORAR DANS DE SOCIETATE (DANS MODERN ȘI DANS POPULAR)

ZIUA	INTERVAL ORAR	CADRU DIDACTIC	ADRESA E-MAIL
Marti	16-18	Lector univ. dr. Oana Maria Ganciu	oana.ganciu@unibuc.ro
Miercuri	12-14	Lector univ. dr. Oana Maria Ganciu	oana.ganciu@unibuc.ro

ORAR DANS SPORTIV

ZIUA	INTERVAL ORAR	CADRU DIDACTIC	ADRESA E-MAIL
LUNI	8.00-10.00	Lector univ. dr. MIHAIU COSTINEL	costinel.mihaiu@unibuc.ro
	14.00 – 16.00	Lector univ. dr. MIHAIU COSTINEL	costinel.mihaiu@unibuc.ro
	16.00 – 18.00	Lector univ. dr. MIHAIU COSTINEL	costinel.mihaiu@unibuc.ro
	16.00 – 18.00	Prof. univ. dr. ADUCOVSCI DANIELA	daniela.aducovschi@g.unibuc.ro
	18.00 – 20.00	Lector univ. dr. MIHAIU COSTINEL	costinel.mihaiu@unibuc.ro
MARTI	16.00 – 18.00	Lector univ. dr. MIHAIU COSTINEL	costinel.mihaiu@unibuc.ro
	18.00 – 20.00	Lector univ. dr. MIHAIU COSTINEL	costinel.mihaiu@unibuc.ro
MIERCURI	16.00 – 18.00	Lector univ. dr. MIHAIU COSTINEL	costinel.mihaiu@unibuc.ro
JOI	10.00 – 11.00	Lector univ. dr. MIHAIU COSTINEL	costinel.mihaiu@unibuc.ro
	15.00 – 16.00	Prof. univ. dr. ADUCOVSCI DANIELA	daniela.aducovschi@g.unibuc.ro
	16.00- 18.00	Lector univ. dr. MIHAIU COSTINEL	costinel.mihaiu@unibuc.ro
	AVANSAȚI	Prof. univ. dr. ADUCOVSCI DANIELA	daniela.aducovschi@g.unibuc.ro
	18.00 – 19.00	Lector univ. dr. MIHAIU COSTINEL	costinel.mihaiu@unibuc.ro

ORAR FITNESS ȘI CULTURISM

ZIUA	INTERVAL ORAR	CADRU DIDACTIC	ADRESA E-MAIL
Luni	10-12 (fitness fete)	Lect.univ.dr.Sakizlian Monica	monica.sakizlian@unibuc.ro
	13-14 (mixt)	Lect.univ.dr. Leștaru Marius	marius.lestaru@unibuc.ro
	14-16. (fitness fete)	Lect.univ.dr.Sakizlian Monica	monica.sakizlian@unibuc.ro
Marți	8-10 (mixt)	Lect.univ.dr. Mihaiu Costinel	costinel.mihaiu@unibuc.ro
	10-12 (mixt)	Conf.univ.dr. Sakizlian Robert	robert.sakizlian@unibuc.ro
	12-14 (mixt)	Conf.univ.dr. Sakizlian Robert	robert.sakizlian@unibuc.ro
	14-16 (mixt)	Conf.univ.dr. Sakizlian Robert	robert.sakizlian@unibuc.ro
	16-18 (mixt)	Lect.univ.dr. Leștaru Marius	marius.lestaru@unibuc.ro
	18-20 (mixt)	Lect.univ.dr. Leștaru Marius	marius.lestaru@unibuc.ro
Miercuri	8-10 (mixt)	Lect.univ.dr. Mihaiu Costinel	costinel.mihaiu@unibuc.ro
	10-12 (mixt)	Conf.univ.dr. Sakizlian Robert	robert.sakizlian@unibuc.ro
	12-14 (mixt)	Conf.univ.dr. Sakizlian Robert	robert.sakizlian@unibuc.ro
	18-20 (mixt)	Lect.univ.dr. Mihaiu Costinel	costinel.mihaiu@unibuc.ro
Joi	8-10 (mixt)	Lect.univ.dr. Mihaiu Costinel	costinel.mihaiu@unibuc.ro
	10-12 (fitness fete)	Lect.univ.dr.Sakizlian Monica	monica.sakizlian@unibuc.ro
	12-14 (fitness fete)	Lect.univ.dr.Sakizlian Monica	monica.sakizlian@unibuc.ro
	14-16 (fitness fete)	Lect.univ.dr.Sakizlian Monica	monica.sakizlian@unibuc.ro
Vineri	8-10 (mixt)	Lect.univ.dr. Mihaiu Costinel	costinel.mihaiu@unibuc.ro
	10-12 (mixt)	Lect.univ.dr. Leștaru Marius	marius.lestaru@unibuc.ro
	12-14 (mixt)	Lect.univ.dr. Leștaru Marius	marius.lestaru@unibuc.ro

ORAR FOTBAL

ZIUA	INTERVAL ORAR	CADRU DIDACTIC	ADRESA E-MAIL
Luni	9-10	Lector univ.dr. Bogdan Gozu	bogdan.gozu@unibuc.ro
	10-12	Lector univ.dr. Bogdan Gozu	bogdan.gozu@unibuc.ro
	14-16	Lector univ.dr. Bogdan Gozu	bogdan.gozu@unibuc.ro
Marți	8-10	Lector univ.dr. Bogdan Gozu	bogdan.gozu@unibuc.ro
	10-12	Lector univ.dr. Bogdan Gozu	bogdan.gozu@unibuc.ro
	12-14	Lector univ.dr. Bogdan Gozu	bogdan.gozu@unibuc.ro
	14-16	Lector univ.dr. Bogdan Gozu	bogdan.gozu@unibuc.ro
Miercuri	8-10	Lector univ.dr. Bogdan Gozu	bogdan.gozu@unibuc.ro
	10-12	Lector univ.dr. Bogdan Gozu	bogdan.gozu@unibuc.ro
	12-14	Lector univ.dr. Bogdan Gozu	bogdan.gozu@unibuc.ro
	14-16	Lector univ.dr. Bogdan Gozu	bogdan.gozu@unibuc.ro
Joi	8-10	Lector univ.dr. Bogdan Gozu	bogdan.gozu@unibuc.ro
	10-12	Lector univ.dr. Bogdan Gozu	bogdan.gozu@unibuc.ro
	12-14	Lector univ.dr. Bogdan Gozu	bogdan.gozu@unibuc.ro
	14-16	Lector univ.dr. Bogdan Gozu	bogdan.gozu@unibuc.ro

ORAR GIMNASTICĂ AEROBICĂ

ZIUA	INTERVAL ORAR	CADRU DIDACTIC	ADRESA E-MAIL
Luni	10-12	Prof. univ. dr. Alina-Mihaela Stoica	alinastoicadefs@gmail.com
	12-14 (săptămânile impare)	Prof. univ. dr. Daniela Aducovschi	daniela.aducovschi@g.unibuc.ro
	16-18	Lector univ. dr. Oana Maria Ganciu	oana.ganciu@unibuc.ro
	18-19	Prof. univ. dr. Daniela Aducovschi	daniela.aducovschi@g.unibuc.ro
	18-20	Lector univ. dr. Oana Maria Ganciu	oana.ganciu@unibuc.ro
Marți	10-12	Lector univ. dr. Monica Gulap	monica.gulap@g.unibuc.ro
	10-12	Lector univ. dr. Monica Sakizlian	monica.sakizlian@unibuc.ro
	12-14	Lector univ. dr. Monica Sakizlian	monica.sakizlian@unibuc.ro
	14-16	Lector univ. dr. Monica Sakizlian	monica.sakizlian@unibuc.ro
	16-18	Prof. univ. dr. Alina-Mihaela Stoica	alinastoicadefs@gmail.com
	18-20	Prof. univ. dr. Alina-Mihaela Stoica	alinastoicadefs@gmail.com
Miercuri	10-12	Lector univ. dr. Monica Gulap	monica.gulap@g.unibuc.ro
	10-12	Lector univ. dr. Monica Sakizlian	monica.sakizlian@unibuc.ro
	14-16	Lector univ. dr. Oana Maria Ganciu	oana.ganciu@unibuc.ro
	16-18	Lector univ. dr. Oana Maria Ganciu	oana.ganciu@unibuc.ro
Joi	10-12	Prof. univ. dr. Alina-Mihaela Stoica	alinastoicadefs@gmail.com
	12-14	Prof. univ. dr. Alina-Mihaela Stoica	alinastoicadefs@gmail.com
	12-14	Lector univ. dr. Oana Maria Ganciu	oana.ganciu@unibuc.ro
	14-16	Lector univ. dr. Oana Maria Ganciu	oana.ganciu@unibuc.ro
	14-16	Lector univ. dr. Monica Gulap	monica.gulap@g.unibuc.ro
Vineri	10-12	Lector univ. dr. Monica Gulap	monica.gulap@g.unibuc.ro

ORAR GIMNASTICĂ MEDICALĂ

ZIUA	INTERVAL ORAR	CADRU DIDACTIC	ADRESA E-MAIL
Luni	14-16	Lector univ. dr. Oana Maria Ganciu	oana.ganciu@unibuc.ro
Marti	18-20	Lector univ. dr. Oana Maria Ganciu	oana.ganciu@unibuc.ro
Miercuri	18-20	Lector univ. dr. Oana Maria Ganciu	oana.ganciu@unibuc.ro
Joi	10-12	Lector univ. dr. Oana Maria Ganciu	oana.ganciu@unibuc.ro

ORAR HANDBAL

ZIUA	INTERVAL ORAR	CADRU DIDACTIC	ADRESA E-MAIL
Luni	14-16	Prof. univ. dr. Alina-Mihaela Stoica	alinastoicadefs@gmail.com
	16-18	Prof. univ. dr. Alina-Mihaela Stoica	alinastoicadefs@gmail.com

ORAR ÎNOT

ZIUA	INTERVAL ORAR	CADRU DIDACTIC	ADRESA E-MAIL
Marți	12-14	Lector univ. dr. Oana Maria Ganciu	oana.ganciu@unibuc.ro
	14-16	Lector univ. dr. Oana Maria Ganciu	oana.ganciu@unibuc.ro
Miercuri	14-16	Prof. univ. dr. Alina-Mihaela Stoica	alinastoicadefs@gmail.com
	16-18	Prof. univ. dr. Alina-Mihaela Stoica	alinastoicadefs@gmail.com
Joi	14-15	Prof. univ. dr. Alina-Mihaela Stoica	alinastoicadefs@gmail.com

ORAR KARATE SHOTOKAN

ZIUA	INTERVAL ORAR	CADRU DIDACTIC	ADRESA E-MAIL
Luni	9-10 (începători)	Lect.univ.dr. Leștaru Marius	marius.lestaru@unibuc.ro
	18-20 (începători)	Lect.univ.dr. Leștaru Marius	marius.lestaru@unibuc.ro
Miercuri	18-20 (avansați)	Lect.univ.dr. Leștaru Marius	marius.lestaru@unibuc.ro

ORAR PFG (Pregătire Fizică Generală)

ZIUA	INTERVAL ORAR	CADRU DIDACTIC	ADRESA E-MAIL
Luni	16-18	Lect.univ.dr. GULAP MONICA	monica.gulap@g.unibuc.ro
	18-20	Lect.univ.dr. GULAP MONICA	monica.gulap@g.unibuc.ro
Joi	12-14	Lect.univ.dr. GULAP MONICA	monica.gulap@g.unibuc.ro

ORAR ŞAH

ZIUA	INTERVAL ORAR	CADRU DIDACTIC	ADRESA E-MAIL
Miercuri	11-12	Prof.univ.dr.DUMITRESCU REMUS	remus.dumitrescu@g.unibuc.ro
	12-14	Prof.univ.dr.DUMITRESCU REMUS	remus.dumitrescu@g.unibuc.ro

ORAR TENIS DE MASĂ

ZIUA	INTERVAL ORAR	CADRU DIDACTIC	ADRESA E-MAIL
Marți	12-14	Lect.univ.dr. GULAP MONICA	monica.gulap@g.unibuc.ro
	14-16	Lect.univ.dr. GULAP MONICA	monica.gulap@g.unibuc.ro
Miercuri	12-14	Lect.univ.dr. GULAP MONICA	monica.gulap@g.unibuc.ro
	14-16	Lect.univ.dr. GULAP MONICA	monica.gulap@g.unibuc.ro
Joi	16-18	Lect.univ.dr. GULAP MONICA	monica.gulap@g.unibuc.ro
	18-20 (Echipa reprezentativa)	Lect.univ.dr. GULAP MONICA	monica.gulap@g.unibuc.ro
Vineri	12-14	Lect.univ.dr. GULAP MONICA	monica.gulap@g.unibuc.ro

ORAR TENIS

ZIUA	INTERVAL ORAR	CADRU DIDACTIC	ADRESA E-MAIL
Luni	8-10	Conf.univ.dr. MOISE DAN	moisedandefs@gmail.com
	10-12	Conf.univ.dr. MOISE DAN	moisedandefs@gmail.com
	12-14	Conf.univ.dr. MOISE DAN	moisedandefs@gmail.com
Marti	8-10	Conf.univ.dr. MOISE DAN	moisedandefs@gmail.com
	10-12	Conf.univ.dr. MOISE DAN	moisedandefs@gmail.com
	12-14	Conf.univ.dr. MOISE DAN	moisedandefs@gmail.com
Miercuri	10-12	Conf.univ.dr. MOISE DAN	moisedandefs@gmail.com
	12-14	Conf.univ.dr. MOISE DAN	moisedandefs@gmail.com
	14-16	Conf.univ.dr. MOISE DAN	moisedandefs@gmail.com
Joi	8-10	Conf.univ.dr. MOISE DAN	moisedandefs@gmail.com
	10-12	Conf.univ.dr. MOISE DAN	moisedandefs@gmail.com
	12-14	Conf.univ.dr. MOISE DAN	moisedandefs@gmail.com

ORAR VOLEI

ZIUA	INTERVAL ORAR	CADRU DIDACTIC	ADRESA E-MAIL
Marți	12-14	Lector univ.dr. Litoi Florin	florin.litoi@gmail.com
	14-16	Lector univ.dr. Litoi Florin	florin.litoi@gmail.com
	16-18	Lector univ.dr. Litoi Florin	florin.litoi@gmail.com
Miercuri	8-10	Conf.univ.dr. MOISE DAN	moisedandefs@gmail.com
Joi	14-16	Conf.univ.dr. MOISE DAN	moisedandefs@gmail.com
Vineri	10-12	Lector univ.dr. Litoi Florin	florin.litoi@gmail.com
	12-14	Lector univ.dr. Litoi Florin	florin.litoi@gmail.com
	14-16	Lector univ.dr. Litoi Florin	florin.litoi@gmail.com

SALA MĂGURELE - FACULTATEA DE FIZICĂ

ZIUA	INTERVAL ORAR	CADRU DIDACTIC	ADRESA E-MAIL
Luni	14-16	Lector univ.dr. Catalin Serban	catalin.serban@unibuc.ro
	16-18	Lector univ.dr. Catalin Serban	catalin.serban@unibuc.ro
	18-20	Lector univ.dr. Catalin Serban	catalin.serban@unibuc.ro
Miercuri	12-14	Lector univ.dr. Catalin Serban	catalin.serban@unibuc.ro
	14-16	Lector univ.dr. Catalin Serban	catalin.serban@unibuc.ro
	16-18	Lector univ.dr. Catalin Serban	catalin.serban@unibuc.ro

BAZA SPORTIVĂ DEFS CONȚINE URMĂTOARELE SĂLI ȘI TERENURI:

SALA NR. 3 (FITNESS ȘI CULTURISM) – din incinta Facultății de Drept -
<https://www.google.ro/maps/place/Facultatea+de+Drept+-+Universitatea+din+Bucure%C8%99ti/@44.4352894,26.079887,17z/data=!3m1!4b1!4m5!3m4!1s0x40b1ff5dbe3c333b:0x5c6d6e1b0280e6b!8m2!3d44.4352894!4d26.0820757?hl=ro>

SALA NR. 4 (Gimn. Aerobica, Gimn. Medicală, Dans sportiv, Dans de societate)
– din incinta Facultății de Drept =
<https://www.google.ro/maps/place/Facultatea+de+Drept+-+Universitatea+din+Bucure%C8%99ti/@44.4352894,26.079887,17z/data=!3m1!4b1!4m5!3m4!1s0x40b1ff5dbe3c333b:0x5c6d6e1b0280e6b!8m2!3d44.4352894!4d26.0820757?hl=ro>

TERENUL DE FOTBAL – din curtea Facultății de Drept -
<https://www.google.ro/maps/place/Facultatea+de+Drept+-+Universitatea+din+Bucure%C8%99ti/@44.4352894,26.079887,17z/data=!3m1!4b1!4m5!3m4!1s0x40b1ff5dbe3c333b:0x5c6d6e1b0280e6b!8m2!3d44.4352894!4d26.0820757?hl=ro>

TERENURILE DE TENIS – din curtea Facultății de Drept -
<https://www.google.ro/maps/place/Facultatea+de+Drept+-+Universitatea+din+Bucure%C8%99ti/@44.4352894,26.079887,17z/data=!3m1!4b1!4m5!3m4!1s0x40b1ff5dbe3c333b:0x5c6d6e1b0280e6b!8m2!3d44.4352894!4d26.0820757?hl=ro>

SALA DE ȘAH – din incinta Facultății de Drept -

<https://www.google.ro/maps/place/Facultatea+de+Drept+-+Universitatea+din+Bucure%C8%99ti/@44.4352894,26.079887,17z/data=!3m1!4b1!4m5!3m4!1s0x40b1ff5dbe3c333b:0x5c6d6e1b0280e6b!8m2!3d44.4352894!4d26.0820757?hl=ro>

SALA PANDURI (Baschet, Volei, Handbal, Gimnastică Aerobică, Karate) -

<https://www.google.ro/maps/place/Rectorat+Universitatea+din+Bucure%C8%99ti/@44.4301632,26.0585266,15.7z/data=!4m5!3m4!1s0x40b1ff5d9a89d9b9:0x6a2221f3668d572b!8m2!3d44.429861!4d26.0632391?hl=ro>

SALA GAUDEAMUS (Gimnastică medicală, Gimnastică Aerobică, Dans de societate) -

<https://www.google.ro/maps/place/Facultatea+de+Sociologie+%C8%99i+Asisten%C8%9B%C4%83+Social%C4%83/@44.431461,26.0601971,17z/data=!3m1!4b1!4m5!3m4!1s0x40b201d99b88fccb:0x8d093a818d6412e7!8m2!3d44.431461!4d26.0623858?hl=ro>

SALA PITAR MOȘ (Tenis de masă, Dans sportiv, Gimnastică aerobică, Autoapărare, Badminton, Baschet, Karate) – în incinta Facultății de Limbi Străine -

<https://www.google.ro/maps/place/Facultatea+de+Limbi+%C8%99i+Literaturi+Str%C4%83ine/@44.4419602,26.0983973,17z/data=!3m1!4b1!4m5!3m4!1s0x40b1ff4f2db9a3f7:0xbf9fdaccf6e7eec8!8m2!3d44.4419602!4d26.100586?hl=ro>

SALA MĂGURELE – FACULTATEA DE FIZICĂ -

<https://www.google.ro/maps/place/Facultatea+de+Fizic%C4%83/@44.3503343,26.0298313,17z/data=!3m1!4b1!4m5!3m4!1s0x40ae00584cbf79db:0x47ca77cb5dea5ac!8m2!3d44.3503343!4d26.03202?hl=ro>

BAZA NAUTICA UB-PARCUL TITAN-LACUL IOR (Activități Nautice) -

<https://www.google.ro/maps/place/Lacul+Titan/@44.4233681,26.1513999,16z/data=!3m1!4b1!4m5!3m4!1s0x40b1feb8f7a6e5a7:0xce0512635b4fcc0d!8m2!3d44.4226538!4d26.1560976?hl=ro>