

FAKULTETI I VEPRIMTARISE FIZIKE DHE REKREACIONIT
ORARI MESIMOR (2025-2026)
 Master Shkencor Viti II - SEMESTRI I-rë

Tirane, më 06/10/2025

DITA	ORA	MASTER SHKENCOR	
E HENE	1	LEKSION/SEMINAR: NGARKESA FIZIKE DHE TE USHQYERIT	14.00-14.50
	2	USHTRIME : NGARKESA FIZIKE DHE TE USHQYERIT	15.00-15.50
	3	USHTRIME/SEM : NGARKESA FIZIKE .T (tek)/ SPORTE INDIVIDUALE(JAVA çift)	16.00-16.50
	4	Leksion (Tek) Ushtrime (Cift): SPORTE INDIVIDUALE REKREATIVE	17.00-17.50
	5	USHTRIME: SPORTE INDIVIDUALE REKREATIVE	18.00-18.50
E ENJTE E MERKURE E MARTE	1	Leksion (Tek) Ushtrime (Cift): SPORTE AEROBIKE	14.00-14.50
	2	USHTRIME/SEMINAR: SPORTE AEROBIKE	15.00-15.50
	3	USHTRIME: SPORTE AEROBIKE	16.00-16.50
	4		17.00-17.50
	5		18.00-18.50
	1	USHTRIME/SEMINAR: CORE TRAINING / Fitness dhe Shëndeti /	14.00-14.50
	2	LEKSION: CORE TRAINING /Fitness dhe Shëndeti	15.00-15.50
	3	LEKSION: CORE TRAINING /Fitness dhe Shëndeti	16.00-16.50
	4	USHTRIME/SEMINAR: CORE TRAINING / Fitness dhe Shëndeti	17.00-17.50
	5		18.00-18.50
	1	LEKSION:TRAININGU I KONDICIONIT DHE PERFORMANCES/ STERVITJE ME GR. SPEC.	14.00-14.50
	2	LEKSION: TRAININGU I KONDICIONIT DHE PERFORMANCES/ STERVITJE ME GR. SPEC.	15.00-15.50
	3	USHTRIM:TRAININGU I KONDICIONIT DHE PERFORMANCES/ STERVITJE ME GR. SPEC.	16.00-16.50
	4	USHTRIM:TRAININGU I KONDICIONIT DHE PERFORMANCES/ STERVITJE ME GR. SPEC.	17.00-17.50
	5	USHTRIME: TRAININGU I KONDICIONIT DHE PERFORMANCES	18.00-18.50
E PREMTE	1	USHTRIME KOREOGRAFI	14.00-14.50
	2	USHTRIME/SEMINAR: KOREOGRAFI	15.00-15.50
	3	Leksion (Cift) / Ushtrime (Tek): KOREOGRAFI	16.00-16.50
	4		17.00-17.50
	5		18.00-18.50

Leksionet/Seminaret: Klasa A8 Ushtrimet Praktike: Palestra e Fitness

- 1) Stervitja e Adaptuar nga java 11-15
- 2) Sporte individuale Rekreative nga java 1-15
- 3) Core training nga java 1-15
- 4) Training i Kondicionit dhe Performances nga java 1-10
- 5) Sporte Aerobike nga java 1-15
- 6) Koreografi nga java 1-15

Shenim: Leksionet/Ushtrimet/Seminaret alternohen nga pedagogu sipas frekuences ne planin mesimor

DEKANI
 Prof.Asc.Dr. Elton SPAHIU