

ORAR 2025 - 2026

I.F.R. ANUL II SEMESTRUL 3

MODUL 1

SÂMBĂȚĂ 04.10.2025

DATA	ORA	DISCIPLINA	GR	LOCUL	PROFESOR
04.10.2025	8 - 12	CULTURISM - FITNESS	1	SALA DE FITNESS	Lector dr. Andraș Almos almos.andras@ubbcluj.ro
04.10.2025	8 - 12	CULTURISM - FITNESS	2	SALA DE FITNESS	Lector dr. Andraș Almos almos.andras@ubbcluj.ro

SÂMBĂȚĂ 11.10.2025

DATA	ORA	DISCIPLINA	GR	LOCUL	PROFESOR
11.10.2025	8 - 12	ATLETISM – TEORIE ȘI PRACTICĂ	1	SALA DE ATLETISM	Lector dr. Pop Alexandra alexandra.c.pop@ubbcluj.ro
11.10.2025	8 - 12	VOLEI – BAZELE GENERALE	2	SALA V. GELERIU	Conf. dr. Șanta Cristian ioan.santa@ubbcluj.ro
11.10.2025	12 - 16	ATLETISM – TEORIE ȘI PRACTICĂ	2	SALA DE ATLETISM	Lector dr. Pop Alexandra alexandra.c.pop@ubbcluj.ro
11.10.2025	12 - 16	VOLEI – BAZELE GENERALE	1	SALA V. GELERIU	Conf. dr. Șanta Cristian ioan.santa@ubbcluj.ro
11.10.2025	16-20	FIZIOLOGIE GENERALĂ	1	SALA DE CURS	Moldovan Remus remus.moldovan@ubbcluj.ro
11.10.2025	16-20	METODE DE CERCETARE ÎN EFS	2	SALA DE CURS	Patrascu Adrian adrian.patrascu@ubbcluj.ro

DUMINICĂ 12.10.2025

DATA	ORA	DISCIPLINA	GR	LOCUL	PROFESOR
12.10.2025	8 - 12	ÎNOT – TEORIE ȘI PRACTICĂ	1	BAZIN	Conf.dr. Pop Horațiu Nicolae nicolae.pop@ubbcluj.ro

12.10.2025	8 - 12	TENIS – TEORIE ȘI PRACTICĂ	2	TEREN DE TENIS	Lector dr. Șerban Radu radu.serban@ubbcluj.ro
12.10.2025	12 - 16	ÎNOT – TEORIE ȘI PRACTICĂ	2	BAZIN	Conf.dr. Pop Horațiu Nicolae nicolae.pop@ubbcluj.ro
12.10.2025	12 - 16	TENIS – TEORIE ȘI PRACTICĂ	1	TEREN DE TENIS	Lector dr. Șerban Radu radu.serban@ubbcluj.ro
12.10.2025	16-20	FIZIOLOGIE GENERALĂ	2	SALA DE CURS	Moldovan Remus remus.moldovan@ubbcluj.ro
12.10.2025	16-20	METODE DE CERCETARE ÎN EFS	1	SALA DE CURS	Patrascu Adrian adrian.patrascu@ubbcluj.ro

DECAN
Prof. dr. GOMBOȘ LEON

RESPONSABIL IFR
Lector. dr. ANDRAS ALMOS

TUTORE
Lector dr GHERTOIU DAN

MODUL 2

SÂMBĂȚĂ 18.10.2025

DATA	ORA	DISCIPLINA	GR	LOCUL	PROFESOR
18.10.2025	8 - 12	CULTURISM - FITNESS	1	SALA DE FITNESS	Lector dr. Andraș Almos almos.andras@ubbcluj.ro
18.10.2025	8 - 12	CULTURISM - FITNESS	2	SALA DE FITNESS	Lector dr. Andraș Almos almos.andras@ubbcluj.ro

SÂMBĂȚĂ 25.10.2025

DATA	ORA	DISCIPLINA	GR	LOCUL	PROFESOR
25.10.2025	8 - 12	ATLETISM – TEORIE ȘI PRACTICĂ	1	SALA DE ATLETISM	Lector dr. Pop Alexandra alexandra.c.pop@ubbcluj.ro
25.10.2025	8 - 12	VOLEI – BAZELE GENERALE	2	SALA V. GELERIU	Conf. dr. Șanta Cristian ioan.santa@ubbcluj.ro
25.10.2025	12 - 16	ATLETISM – TEORIE ȘI PRACTICĂ	2	SALA DE ATLETISM	Lector dr. Pop Alexandra alexandra.c.pop@ubbcluj.ro
25.10.2025	12 - 16	VOLEI – BAZELE GENERALE	1	SALA V. GELERIU	Conf. dr. Șanta Cristian ioan.santa@ubbcluj.ro
25.10.2025	16-20	FIZIOLOGIE GENERALĂ	1	SALA DE CURS	Moldovan Remus remus.moldovan@ubbcluj.ro
25.10.2025	16-20	METODE DE CERCETARE ÎN EFS	2	SALA DE CURS	Patrascu Adrian adrian.patrascu@ubbcluj.ro

DUMINICĂ 26.10.2025

DATA	ORA	DISCIPLINA	GR	LOCUL	PROFESOR
26.10.2025	8 - 12	ÎNOT – TEORIE ȘI PRACTICĂ	1	BAZIN	Conf.dr. Pop Horațiu Nicolae nicolae.pop@ubbcluj.ro
26.10.2025	8 - 12	TENIS – TEORIE ȘI PRACTICĂ	2	TEREN DE TENIS	Lector dr. Șerban Radu radu.serban@ubbcluj.ro
26.10.2025	12 - 16	ÎNOT – TEORIE ȘI PRACTICĂ	2	BAZIN	Conf.dr. Pop Horațiu Nicolae nicolae.pop@ubbcluj.ro

26.10.2025	12 - 16	TENIS – TEORIE ȘI PRACTICĂ	1	TEREN DE TENIS	Lector dr. Șerban Radu radu.serban@ubbcluj.ro
26.10.2025	16-20	FIZIOLOGIE GENERALĂ	2	SALA DE CURS	Moldovan Remus remus.moldovan@ubbcluj.ro
26.10.2025	16-20	METODE DE CERCETARE ÎN EFS	1	SALA DE CURS	Patrascu Adrian adrian.patrascu@ubbcluj.ro

DECAN
Prof. Dr GOMBOȘ LEON

RESPONSABIL IFR
Lector. dr. ANDRAS ALMOS

TUTORE
Lector dr GHERTOIU DAN

MODUL 3

SÂMBĂȚĂ 01.11.2025

DATA	ORA	DISCIPLINA	GR	LOCUL	PROFESOR
01.11.2025	8 - 12	CULTURISM - FITNESS	1	SALA DE FITNESS	Lector dr. Andraș Almos almos.andras@ubbcluj.ro
01.11.2025	8 - 12	CULTURISM - FITNESS	2	SALA DE FITNESS	Lector dr. Andraș Almos almos.andras@ubbcluj.ro

SÂMBĂȚĂ 08.11.2025

DATA	ORA	DISCIPLINA	GR	LOCUL	PROFESOR
08.11.2025	8 - 12	ATLETISM – TEORIE ȘI PRACTICĂ	1	SALA DE ATLETISM	Lector dr. Pop Alexandra alexandra.c.pop@ubbcluj.ro
08.11.2025	8 - 12	VOLEI – BAZELE GENERALE	2	SALA V. GELERIU	Conf. dr. Șanta Cristian ioan.santa@ubbcluj.ro
08.11.2025	12 - 16	ATLETISM – TEORIE ȘI PRACTICĂ	2	SALA DE ATLETISM	Lector dr. Pop Alexandra alexandra.c.pop@ubbcluj.ro
08.11.2025	12 - 16	VOLEI – BAZELE GENERALE	1	SALA V. GELERIU	Conf. dr. Șanta Cristian ioan.santa@ubbcluj.ro
08.11.2025	16-20	FIZIOLOGIE GENERALĂ	1	SALA DE CURS	Moldovan Remus remus.moldovan@ubbcluj.ro
08.11.2025	16-20	METODE DE CERCETARE ÎN EFS	2	SALA DE CURS	Patrascu Adrian adrian.patrascu@ubbcluj.ro

DUMINICĂ 09.11.2025

DATA	ORA	DISCIPLINA	GR	LOCUL	PROFESOR
09.11.2025	8 - 12	ÎNOT – TEORIE ȘI PRACTICĂ	1	BAZIN	Conf.dr. Pop Horațiu Nicolae nicolae.pop@ubbcluj.ro
09.11.2025	8 - 12	TENIS – TEORIE ȘI PRACTICĂ	2	TEREN DE TENIS	Lector dr. Șerban Radu radu.serban@ubbcluj.ro
09.11.2025	12 - 16	ÎNOT – TEORIE ȘI PRACTICĂ	2	BAZIN	Conf.dr. Pop Horațiu Nicolae nicolae.pop@ubbcluj.ro

09.11.2025	12 - 16	TENIS – TEORIE ȘI PRACTICĂ	1	TEREN DE TENIS	Lector dr. Șerban Radu radu.serban@ubbcluj.ro
09.11.2025	16-20	FIZIOLOGIE GENERALĂ	2	SALA DE CURS	Moldovan Remus remus.moldovan@ubbcluj.ro
09.11.2025	16-20	METODE DE CERCETARE ÎN EFS	1	SALA DE CURS	Patrascu Adrian adrian.patrascu@ubbcluj.ro

DECAN
Prof. dr. GOMBOȘ LEON

RESPONSABIL IFR
Lector. dr. ANDRAS ALMOS

TUTORE
Lector dr GHERTOIU DAN

MODUL 4

SÂMBĂȚĂ 15.11.2025

DATA	ORA	DISCIPLINA	GR	LOCUL	PROFESOR
15.11.2025	8 - 12	CULTURISM - FITNESS	1	SALA DE FITNESS	Lector dr. Andraș Almos almos.andras@ubbcluj.ro
15.11.2025	8 - 12	CULTURISM - FITNESS	2	SALA DE FITNESS	Lector dr. Andraș Almos almos.andras@ubbcluj.ro

SÂMBĂȚĂ 22.11.2025

DATA	ORA	DISCIPLINA	GR	LOCUL	PROFESOR
22.1012025	8 - 12	ATLETISM – TEORIE ȘI PRACTICĂ	1	SALA DE ATLETISM	Lector dr. Pop Alexandra alexandra.c.pop@ubbcluj.ro
22.1012025	8 - 12	VOLEI – BAZELE GENERALE	2	SALA V. GELERIU	Conf. dr. Șanta Cristian ioan.santa@ubbcluj.ro
22.1012025	12 - 16	ATLETISM – TEORIE ȘI PRACTICĂ	2	SALA DE ATLETISM	Lector dr. Pop Alexandra alexandra.c.pop@ubbcluj.ro
22.1012025	12 - 16	VOLEI – BAZELE GENERALE	1	SALA V. GELERIU	Conf. dr. Șanta Cristian ioan.santa@ubbcluj.ro
22.1012025	16-18	FIZIOLOGIE GENERALĂ	1	SALA DE CURS	Moldovan Remus remus.moldovan@ubbcluj.ro
22.1012025	18-20	METODE DE CERCETARE ÎN EFS	2	SALA DE CURS	Patrascu Adrian adrian.patrascu@ubbcluj.ro

DUMINICĂ 23.11.2025

DATA	ORA	DISCIPLINA	GR	LOCUL	PROFESOR
23.11.2025	8 - 12	ÎNOT – TEORIE ȘI PRACTICĂ	1	BAZIN	Conf.dr. Pop Horațiu Nicolae nicolae.pop@ubbcluj.ro
23.11.2025	8 - 12	TENIS – TEORIE ȘI PRACTICĂ	2	TEREN DE TENIS	Lector dr. Șerban Radu radu.serban@ubbcluj.ro
23.11.2025	12 - 16	ÎNOT – TEORIE ȘI PRACTICĂ	2	BAZIN	Conf.dr. Pop Horațiu Nicolae nicolae.pop@ubbcluj.ro

23.11.2025	12 - 16	TENIS – TEORIE ȘI PRACTICĂ	1	TEREN DE TENIS	Lector dr. Șerban Radu radu.serban@ubbcluj.ro
23.11.2025	16-18	FIZIOLOGIE GENERALĂ	2	SALA DE CURS	Moldovan Remus remus.moldovan@ubbcluj.ro
25.11.2025	18-20	METODE DE CERCETARE ÎN EFS	1	SALA DE CURS	Patrascu Adrian adrian.patrascu@ubbcluj.ro

DECAN
Prof. dr. GOMBOȘ LEON

RESPONSABIL IFR
Lector. dr. ANDRAS ALMOS

TUTORE
Lector dr GHERTOIU DAN

MODUL 5

SÂMBĂȚĂ 06.12.2025

DATA	ORA	DISCIPLINA	GR	LOCUL	PROFESOR
06.12.2025	8 - 12	ATLETISM – TEORIE ȘI PRACTICĂ	1	SALA DE ATLETISM	Lector dr. Pop Alexandra alexandra.c.pop@ubbcluj.ro
06.12.2025	8 - 12	VOLEI – BAZELE GENERALE	2	SALA V. GELERIU	Conf. dr. Șanta Cristian ioan.santa@ubbcluj.ro
06.12.2025	12 - 16	ATLETISM – TEORIE ȘI PRACTICĂ	2	SALA DE ATLETISM	Lector dr. Pop Alexandra alexandra.c.pop@ubbcluj.ro
06.12.2025	12 - 16	VOLEI – BAZELE GENERALE	1	SALA V. GELERIU	Conf. dr. Șanta Cristian ioan.santa@ubbcluj.ro
06.12.2025	16-20	FIZIOLOGIE GENERALĂ	1	SALA DE CURS	Moldovan Remus remus.moldovan@ubbcluj.ro
06.12.2025	16-20	METODE DE CERCETARE ÎN EFS	2	SALA DE CURS	Patrascu Adrian adrian.patrascu@ubbcluj.ro

DUMINICĂ 07.12.2025

DATA	ORA	DISCIPLINA	GR	LOCUL	PROFESOR
07.12.2025	8 - 12	ÎNOT – TEORIE ȘI PRACTICĂ	1	BAZIN	Conf.dr. Pop Horațiu Nicolae nicolae.pop@ubbcluj.ro
07.12.2025	8 - 12	TENIS – TEORIE ȘI PRACTICĂ	2	TEREN DE TENIS	Lector dr. Șerban Radu radu.serban@ubbcluj.ro
07.12.2025	12 - 16	ÎNOT – TEORIE ȘI PRACTICĂ	2	BAZIN	Conf.dr. Pop Horațiu Nicolae nicolae.pop@ubbcluj.ro
07.12.2025	12 - 16	TENIS – TEORIE ȘI PRACTICĂ	1	TEREN DE TENIS	Lector dr. Șerban Radu radu.serban@ubbcluj.ro
07.12.2025	16-20	FIZIOLOGIE GENERALĂ	2	SALA DE CURS	Moldovan Remus remus.moldovan@ubbcluj.ro
07.12.2025	16-20	METODE DE CERCETARE ÎN EFS	1	SALA DE CURS	Patrascu Adrian adrian.patrascu@ubbcluj.ro

DECAN
Prof. dr. GOMBOȘ LEON

RESPONSABIL IFR
Lector. dr. ANDRAS ALMOS

TUTORE
Lector dr GHERTOIU DAN

MODUL 6

SÂMBĂȚĂ 13.12.2025

DATA	ORA	DISCIPLINA	GR	LOCUL	PROFESOR
13.12.2025	8 - 12	CULTURISM – FITNESS	1	SALA DE FITNESS	Lector dr. Andraș Almos almos.andras@ubbcluj.ro
13.12.2025	8 - 12	CULTURISM - FITNESS	2	SALA DE FITNESS	Lector dr. Andraș Almos almos.andras@ubbcluj.ro

DUMINICĂ 14.12.2025 (RECUPERARE MODUL 5)

DATA	ORA	DISCIPLINA	GR	LOCUL	PROFESOR
14.12.2025	8 - 12	CULTURISM - FITNESS	1	SALA DE FITNESS	Lector dr. Andraș Almos almos.andras@ubbcluj.ro
14.12.2025	8 - 12	CULTURISM - FITNESS	2	SALA DE FITNESS	Lector dr. Andraș Almos almos.andras@ubbcluj.ro

SÂMBĂȚĂ 20.12.2025

DATA	ORA	DISCIPLINA	GR	LOCUL	PROFESOR
20.12.2025	8 - 12	ATLETISM – TEORIE ȘI PRACTIC	1	SALA DE ATLETISM	Lector dr. Pop Alexandra alexandra.c.pop@ubbcluj.ro
20.12.2025	8 - 12	VOLEI – BAZELE GENERALE	2	SALA V. GELERIU	Conf. dr. Șanta Cristian ioan.santa@ubbcluj.ro
20.12.2025	12 - 16	ATLETISM – TEORIE ȘI PRACTIC	2	SALA DE ATLETISM	Lector dr. Pop Alexandra alexandra.c.pop@ubbcluj.ro
20.12.2025	12 - 16	VOLEI – BAZELE GENERALE	1	SALA V. GELERIU	Conf. dr. Șanta Cristian ioan.santa@ubbcluj.ro
20.12.2025	16-20	FIZIOLOGIE GENERALĂ	1	SALA DE CURS	Moldovan Remus

					remus.moldovan@ubbcluj.ro
20.12.2025	16-20	METODE DE CERCETARE ÎN EFS	2	SALA DE CURS	Patrascu Adrian adrian.patrascu@ubbcluj.ro

DUMINICĂ 21.12.2025

DATA	ORA	DISCIPLINA	GR	LOCUL	PROFESOR
21.12.2025	8 - 12	ÎNOT – TEORIE ȘI PRACTICĂ	1	BAZIN	Conf.dr. Pop Horațiu Nicolae nicolae.pop@ubbcluj.ro
21.12.2025	8 - 12	TENIS – TEORIE ȘI PRACTICĂ	2	TEREN DE TENIS	Lector dr. Șerban Radu radu.serban@ubbcluj.ro
21.12.2025	12 - 16	ÎNOT – TEORIE ȘI PRACTICĂ	2	BAZIN	Conf.dr. Pop Horațiu Nicolae nicolae.pop@ubbcluj.ro
21.12.2025	12 - 16	TENIS – TEORIE ȘI PRACTICĂ	1	TEREN DE TENIS	Lector dr. Șerban Radu radu.serban@ubbcluj.ro
21.12.2025	16-20	FIZIOLOGIE GENERALĂ	2	SALA DE CURS	Moldovan Remus remus.moldovan@ubbcluj.ro
21.12.2025	16-20	METODE DE CERCETARE ÎN EFS	1	SALA DE CURS	Patrascu Adrian adrian.patrascu@ubbcluj.ro

DECAN
Prof. dr. GOMBOȘ LEON

RESPONSABIL IFR
Lector. dr. ANDRAS ALMOS

TUTORE
Lector dr GHERTOIU DAN

MODUL 7

SÂMBĂȚĂ 10.01.2025

DATA	ORA	DISCIPLINA	GR	LOCUL	PROFESOR
10.01.2025	8 - 10	CULTURISM - FITNESS	1	SALA DE FITNESS	Lector dr. Andraș Almos almos.andras@ubbcluj.ro
10.01.2025	8 - 10	CULTURISM - FITNESS	2	SALA DE FITNESS	Lector dr. Andraș Almos almos.andras@ubbcluj.ro

SÂMBĂȚĂ 17.01.2025

DATA	ORA	DISCIPLINA	GR	LOCUL	PROFESOR
17.01.2025	8 - 12	ATLETISM – TEORIE ȘI PRACTICĂ	1	SALA DE ATLETISM	Lector dr. Pop Alexandra alexandra.c.pop@ubbcluj.ro
17.01.2025	8 - 12	VOLEI – BAZELE GENERALE	2	SALA V. GELERIU	Conf. dr. Șanta Cristian ioan.santa@ubbcluj.ro
17.01.2025	12 - 16	ATLETISM – TEORIE ȘI PRACTICĂ	2	SALA DE ATLETISM	Lector dr. Pop Alexandra alexandra.c.pop@ubbcluj.ro
17.01.2025	12 - 16	VOLEI – BAZELE GENERALE	1	SALA V. GELERIU	Conf. dr. Șanta Cristian ioan.santa@ubbcluj.ro
17.01.2025	16-20	FIZIOLOGIE GENERALĂ	1	SALA DE CURS	Moldovan Remus remus.moldovan@ubbcluj.ro
17.01.2025	16-20	METODE DE CERCETARE ÎN EFS	2	SALA DE CURS	Patrascu Adrian adrian.patrascu@ubbcluj.ro

DUMINICĂ 18.01.2025

DATA	ORA	DISCIPLINA	GR	LOCUL	PROFESOR
18.01.2025	8 - 12	ÎNOT – TEORIE ȘI PRACTICĂ	1	BAZIN	Conf.dr. Pop Horațiu Nicolae nicolae.pop@ubbcluj.ro
18.01.2025	8 - 12	TENIS – TEORIE ȘI PRACTICĂ	2	TEREN DE TENIS	Lector. dr. Șerban Radu radu.serban@ubbcluj.ro
18.01.2025	12 - 16	ÎNOT – TEORIE ȘI PRACTICĂ	2	BAZIN	Conf.dr. Pop Horațiu Nicolae nicolae.pop@ubbcluj.ro
18.01.2025	12 - 16	TENIS – TEORIE ȘI PRACTICĂ	1	TEREN DE TENIS	Lector. dr. Șerban Radu radu.serban@ubbcluj.ro
18.01.2025	16-20	FIZIOLOGIE GENERALĂ	2	SALA DE CURS	Moldovan Remus remus.moldovan@ubbcluj.ro
18.01.2025	16-20	METODE DE CERCETARE ÎN EFS	1	SALA DE CURS	Patrascu Adrian adrian.patrascu@ubbcluj.ro

DECAN
Prof. dr. GOMBOȘ LEON

RESPONSABIL IFR
Lector. dr. ANDRAS ALMOS

TUTORE
Lector dr GHERTOIU DAN