

Trener personalny z elementami fitness
SEMESTR 1+2

Zajęcia prowadzone w KLUBIE FORMA ul.Nowy Świat 48 /
ŻAK ul. Brodzińskiego 17 (Kramex)

**S
O
B
O
T
A**

	FORMA	FORMA	ŻAK	FORMA	FORMA	FORMA	FORMA
GODZINA	2024-02-10	2024-03-16	2024-04-13	2024-04-27	2024-05-18	2024-06-15	
1	8.00-8.45						
2	8.45-9.30						
3	9.40-10.25						
4	10.25-11.10						
5	11.20-12.05	Biomechanika i fizjologia wysiłku	Metodyka ćwiczeń fitness	Podstawy działalności gospodarczej	Siw Ewa	Biomechanika i fizjologia wysiłku	Metodyka ćwiczeń fitness
6	12.05-12.50	Biomechanika i fizjologia wysiłku	Metodyka ćwiczeń fitness	Podstawy działalności gospodarczej	Siw Ewa	Biomechanika i fizjologia wysiłku	Metodyka ćwiczeń fitness
7	13.00-13.45	Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym	Metodyka ćwiczeń fitness	Podstawy działalności gospodarczej	Siw Ewa	Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń	Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym
8	13.45-14.30	Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym	Metodyka ćwiczeń fitness	Podstawy działalności gospodarczej	Siw Ewa	Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń	Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym
9	14.40-15.25	Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym	Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń	Podstawy działalności gospodarczej	Siw Ewa	Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń	Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym
10	15.25-16.10	Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym	Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń	Podstawy działalności gospodarczej	Siw Ewa	Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń	Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki
11	16.20-17.05			Podstawy działalności gospodarczej	Siw Ewa	Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń	Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki
12	17.05-17.50			Podstawy działalności gospodarczej	Siw Ewa	Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń	Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki

Podstawy działalności gospodarczej	Siw Ewa
Biomechanika i fizjologia wysiłku	Mich Mat
Metodyka ćwiczeń fitness	Mich Mat
Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń	Mich Mat
Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym	Mich Mat
Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem	Mich Mat

