

Trener personalny z elementami fitness
SEMESTR 1

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

| | | FORMA | | FORMA | | ŻAK | | FORMA | | FORMA | | | | |
|--|----|---------------|-----------------------------------|-------------|---|-------------|--|------------|--|-------------|---|--|---|-------------|
| GODZINA | | 2024-09-21 | | 2024-10-19 | | 2024-11-16 | | 2024-11-30 | | 2025-01-11 | | | | |
| S O B O T A | 1 | 08:00 - 08:45 | | | | | | | | | | Podstawy działalności gospodarczej (podstawy przedsiębiorczości) | Siw Ewa | |
| | 2 | 08:50 - 09:35 | | | | | | | | | | Biomechanika i fizjologia wysiłku | Mich Mat | |
| | 3 | 09:40 - 10:25 | | | | | Podstawy działalności gospodarczej (podstawy przedsiębiorczości) | Siw Ewa | | | | Metodyka ćwiczeń fitness | Mich Mat | |
| | 4 | 10:30 - 11:15 | | | | | Podstawy działalności gospodarczej (podstawy przedsiębiorczości) | Siw Ewa | | | | Opracowanie indywidualnych programów treningowych | Mich Mat | |
| | 5 | 11:20 - 12:05 | Biomechanika i fizjologia wysiłku | Mich Mat | Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki | Mich Mat | Podstawy działalności gospodarczej (podstawy przedsiębiorczości) | Siw Ewa | Trening umiejętności interpersonalnych | Mich Mat | Opracowanie indywidualnych programów treningowych | Mich Mat | Trening umiejętności interpersonalnych | Mich Mat |
| | 6 | 12:10 - 12:55 | Biomechanika i fizjologia wysiłku | Mich Mat | Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki | Mich Mat | Podstawy działalności gospodarczej (podstawy przedsiębiorczości) | Siw Ewa | Trening umiejętności interpersonalnych | Mich Mat | Opracowanie indywidualnych programów treningowych | Mich Mat | Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki | Mich Mat |
| | 7 | 13:00 - 13:45 | Biomechanika i fizjologia wysiłku | Mich Mat | Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki | Mich Mat | Podstawy działalności gospodarczej (podstawy przedsiębiorczości) | Siw Ewa | Trening umiejętności interpersonalnych | Mich Mat | Opracowanie indywidualnych programów treningowych | Mich Mat | Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające | Mich Mat |
| | 8 | 13:50 - 14:35 | Biomechanika i fizjologia wysiłku | Mich Mat | Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki | Mich Mat | Podstawy działalności gospodarczej (podstawy przedsiębiorczości) | Siw Ewa | Trening umiejętności interpersonalnych | Mich Mat | Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki | Mich Mat | | |
| | 9 | 14:40 - 15:25 | Metodyka ćwiczeń fitness | Mich Mat | Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki | Mich Mat | Podstawy działalności gospodarczej (podstawy przedsiębiorczości) | Siw Ewa | Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające | Mich Mat | Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki | Mich Mat | | |
| | 10 | 15:30 - 16:15 | Metodyka ćwiczeń fitness | Mich Mat | Opracowanie indywidualnych programów treningowych | Mich Mat | Podstawy działalności gospodarczej (podstawy przedsiębiorczości) | Siw Ewa | Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające | Mich Mat | Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki | Mich Mat | | |
| | 11 | 16:20 - 17:05 | Metodyka ćwiczeń fitness | Mich Mat | Opracowanie indywidualnych programów treningowych | Mich Mat | | | Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające | Mich Mat | Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki | Mich Mat | | |
| | 12 | 17:10 - 17:55 | Metodyka ćwiczeń fitness | Mich Mat | Opracowanie indywidualnych programów treningowych | Mich Mat | | | Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające | Mich Mat | Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki | Mich Mat | | |

