

**Trener personalny z elementami fitness**  
SEMESTR 1

Zajęcia prowadzone w KLUBIE FORMA ul.Nowy Świat 48 / OHP ul. Mościckiego 27, Tarnów

		FORMA		FORMA		OHP		FORMA		FORMA		
GODZINA		2024-09-21		2024-10-19		2024-11-16		2024-11-30		2025-01-11		
<b>S O B O T A</b>	1	08:00 - 08:45										
	2	08:50 - 09:35										
	3	09:40 - 10:25										
	4	10:30 - 11:15										
	5	11:20 - 12:05	Biomechanika i fizjologia wysiłku	Mich Mat	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki	Mich Mat			Trening umiejętności interpersonalnych	Mich Mat	Opracowanie indywidualnych programów treningowych	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
	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
	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	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
	12	17:10 - 17:55	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
							Podstawy działalności gospodarczej (podstawy przedsiębiorczości)	Siw Ewa				

Podstawy działalności gospodarczej (podstawy przedsiębiorczości)	Siw Ewa
Biomechanika i fizjologia wysiłku	Mich Mat
Metodyka ćwiczeń fitness	Mich Mat
Opracowanie indywidualnych programów treningowych	Mich Mat
Trening umiejętności interpersonalnych	Mich Mat
Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki	Mich Mat
Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające	Mich Mat

