

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		
GODZINA	2025-02-15		2025-03-22		2025-04-05		2025-05-17		2025-05-31		2025-06-21		
1	8.00-8.45				Podstawy działalności gospodarczej	Siw Ewa							
2	8.45-9.30				Podstawy działalności gospodarczej	Siw Ewa							
3	9.40-10.25				Podstawy działalności gospodarczej	Siw Ewa							
4	10.25-11.10				Podstawy działalności gospodarczej	Siw Ewa							
5	11.20-12.05	Biomechanika i fizjologia wysiłku	Mich Mat	Metodyka ćwiczeń fitness	Mich Mat	Podstawy działalności gospodarczej	Siw Ewa	Biomechanika i fizjologia wysiłku	Mich Mat	Metodyka ćwiczeń fitness	Mich Mat	Metodyka ćwiczeń fitness	Mich Mat
6	12.05-12.50	Biomechanika i fizjologia wysiłku	Mich Mat	Metodyka ćwiczeń fitness	Mich Mat	Podstawy działalności gospodarczej	Siw Ewa	Biomechanika i fizjologia wysiłku	Mich Mat	Metodyka ćwiczeń fitness	Mich Mat	Metodyka ćwiczeń fitness	Mich Mat
7	13.00-13.45	Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym	Mich Mat	Metodyka ćwiczeń fitness	Mich Mat	Podstawy działalności gospodarczej	Siw Ewa	Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń	Mich Mat	Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym	Mich Mat	Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym	Mich Mat
8	13.45-14.30	Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym	Mich Mat	Metodyka ćwiczeń fitness	Mich Mat	Podstawy działalności gospodarczej	Siw Ewa	Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń	Mich Mat	Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym	Mich Mat	Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym	Mich Mat
9	14.40-15.25	Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym	Mich Mat	Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń	Mich Mat			Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń	Mich Mat	Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym	Mich Mat	Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym	Mich Mat
10	15.25-16.10	Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym	Mich Mat	Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń	Mich Mat			Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń	Mich Mat	Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki	Mich Mat	Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki	Mich Mat
11	16.20-17.05							Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń	Mich Mat	Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki	Mich Mat	Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki	Mich Mat
12	17.05-17.50							Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń	Mich Mat	Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki	Mich Mat	Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki	Mich Mat

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 muzyki	Mich Mat

