

**Trener personalny z elementami fitness**  
SEMESTR 1+2

**Zajęcia prowadzone w KLUBIE FORMA ul.Nowy Świat 48 /**  
**Systemy Informatyczne i Elektroniczne „Alcam”ul. Brodzińskiego 17 (Kramex)**

**S  
O  
B  
O  
T  
A**

|    |             | FORMA                                                     |          | FORMA                                   |          | FORMA                                                       |          | FORMA                                   |          | KRAMEX                             |         | FORMA                                                       |          |
|----|-------------|-----------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------|----------|------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------|----------|
|    | GODZINA     | 2026-02-28                                                |          | 2026-03-21                              |          | 2026-04-18                                                  |          | 2026-05-16                              |          | 2026-05-30                         |         | 2026-06-20                                                  |          |
| 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 | Metodyka ćwiczeń fitness                                    | Mich Mat | Biomechanika i fizjologia wysiłku       | Mich Mat | Podstawy działalności gospodarczej | Siw Ewa | Metodyka ćwiczeń fitness                                    | Mich Mat |
| 6  | 12.05-12.50 | Biomechanika i fizjologia wysiłku                         | Mich Mat | Metodyka ćwiczeń fitness                | Mich Mat | Metodyka ćwiczeń fitness                                    | Mich Mat | Biomechanika i fizjologia wysiłku       | Mich Mat | Podstawy działalności gospodarczej | Siw Ewa | Metodyka ćwiczeń fitness                                    | Mich Mat |
| 7  | 13.00-13.45 | Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym | Mich Mat | Metodyka ćwiczeń fitness                | Mich Mat | Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym   | Mich Mat | Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń | Mich Mat | Podstawy działalności gospodarczej | Siw Ewa | 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 | Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym   | Mich Mat | Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń | Mich Mat | Podstawy działalności gospodarczej | Siw Ewa | 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 | Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym   | Mich Mat | Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń | 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 | Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki | Mich Mat | Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń | Mich Mat |                                    |         | Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki | Mich Mat |
| 11 | 16.20-17.05 |                                                           |          |                                         |          | Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki | Mich Mat | Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń | Mich Mat |                                    |         | Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki | Mich Mat |
| 12 | 17.05-17.50 |                                                           |          |                                         |          | Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki | Mich Mat | Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń | 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 |

# N I E D Z I E L A

[illegible]