

Trener personalny z elementami fitness
SEMESTR 1

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	2023-09-30		2023-10-21		2023-11-25		2023-12-02		2024-01-13		2024-01-20		
1	8.00-8.45												
2	8.45-9.30												
3	9.40-10.25				Podstawy działalności gospodarczej (podstawy przedsiębiorczości)	Siw Ewa							
4	10.25-11.10				Podstawy działalności gospodarczej (podstawy przedsiębiorczości)	Siw Ewa							
5	11.20-12.05	Biomechanika i fizjologia wysiłku	Smę Mał	Biomechanika i fizjologia wysiłku	Smę Mał	Podstawy działalności gospodarczej (podstawy przedsiębiorczości)	Siw Ewa	Trening umiejętności interpersonalnych	Smę Mał	Opracowanie indywidualnych programów treningowych	Smę Mał	Trening umiejętności interpersonalnych	Smę Mał
6	12.05-12.50	Biomechanika i fizjologia wysiłku	Smę Mał	Biomechanika i fizjologia wysiłku	Smę Mał	Podstawy działalności gospodarczej (podstawy przedsiębiorczości)	Siw Ewa	Trening umiejętności interpersonalnych	Smę Mał	Opracowanie indywidualnych programów treningowych	Smę Mał	Trening umiejętności interpersonalnych	Smę Mał
7	13.00-13.45	Biomechanika i fizjologia wysiłku	Smę Mał	Metodyka ćwiczeń fitness	Smę Mał	Podstawy działalności gospodarczej (podstawy przedsiębiorczości)	Siw Ewa	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki	Smę Mał	Opracowanie indywidualnych programów treningowych	Smę Mał	Trening umiejętności interpersonalnych	Smę Mał
8	13.45-14.30	Metodyka ćwiczeń fitness	Smę Mał	Metodyka ćwiczeń fitness	Smę Mał	Podstawy działalności gospodarczej (podstawy przedsiębiorczości)	Siw Ewa	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki	Smę Mał	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki	Smę Mał	Trening umiejętności interpersonalnych	Smę Mał
9	14.40-15.25	Metodyka ćwiczeń fitness	Smę Mał	Opracowanie indywidualnych programów treningowych	Smę Mał	Podstawy działalności gospodarczej (podstawy przedsiębiorczości)	Siw Ewa	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki	Smę Mał	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki	Smę Mał	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające	Smę Mał
10	15.25-16.10	Metodyka ćwiczeń fitness	Smę Mał	Opracowanie indywidualnych programów treningowych	Smę Mał	Podstawy działalności gospodarczej (podstawy przedsiębiorczości)	Siw Ewa	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki	Smę Mał	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki	Smę Mał	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające	Smę Mał
11	16.20-17.05			Opracowanie indywidualnych programów treningowych	Smę Mał			Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki	Smę Mał	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki	Smę Mał	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające	Smę Mał
12	17.05-17.50												
13	18.00-18.45												
14	18.45-19.30												

Podstawy działalności gospodarczej (podstawy)	Siw Ewa
Biomechanika i fizjologia wysiłku	Smę Mał
Metodyka ćwiczeń fitness	Smę Mał
Opracowanie indywidualnych programów treningowych	Smę Mał
Trening umiejętności interpersonalnych	Smę Mał
Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z	Smę Mał
Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i	Smę Mał

