

TRENER PERSONALNY

	28.09.2019	29.09.2019	19.10.2019	20.10.2019	2.11.2019
	Karola Miarki 17	Karola Miarki 17	Karola Miarki 17		Karola Miarki 17
8.00-8.45	Trening umiejętności interpersonalnych	Podstawy działalności gospodarcze	Biomechanika i fizjologia wysiłku	WOLNE	Biomechanika i fizjologia wysiłku
8.50-9.35	Trening umiejętności interpersonalnych	Podstawy działalności gospodarcze	Biomechanika i fizjologia wysiłku		Biomechanika i fizjologia wysiłku
9.40-10.25	Trening umiejętności interpersonalnych	Podstawy działalności gospodarcze	Opracowanie indywidualnych programów treningowych		Opracowanie indywidualnych programów treningowych
10.30-11.15	Trening umiejętności interpersonalnych	Podstawy działalności gospodarcze	Opracowanie indywidualnych programów treningowych		Opracowanie indywidualnych programów treningowych
11.20-12.05	Trening umiejętności interpersonalnych	Podstawy działalności gospodarcze	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające		Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające
12.10-12.55	Trening umiejętności interpersonalnych	Podstawy działalności gospodarcze	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające		Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające
13.00-13.45	Trening umiejętności interpersonalnych	Podstawy działalności gospodarcze	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające		Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające
13.50-14.35	Trening umiejętności interpersonalnych	Podstawy działalności gospodarcze	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające		Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające
14.40-15.25			Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające		Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające
15.30-16.15			Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające		Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające

	3.11.2019	9.11.2019	10.11.2019	30.11.2019	1.12.2019
				Karola Miarki 17	
8.00-8.45	WOLNE	WOLNE	WOLNE	Biomechanika i fizjologia wysiłku	WOLNE
8.50-9.35				Biomechanika i fizjologia wysiłku	
9.40-10.25				Metodyka ćwiczeń fitness	
10.30-11.15				Metodyka ćwiczeń fitness	
11.20-12.05				Opracowanie indywidualnych programów treningowych	
12.10-12.55				Opracowanie indywidualnych programów treningowych	
13.00-13.45				Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki	
13.50-14.35				Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki	
14.40-15.25				Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki	
15.30-16.15				Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki	

TRENER PERSONALNY

	4.01.2020	5.01.2020	25.01.2020	26.01.2020	01.02.2020
	Karola Miarki 17		Karola Miarki 17		Karola Miarki 17
8.00-8.45	Biomechanika i fizjologia wysiłku	WOLNE	Metodyka ćwiczeń fitness	WOLNE	Metodyka ćwiczeń fitness
8.50-9.35	Biomechanika i fizjologia wysiłku		Metodyka ćwiczeń fitness		Metodyka ćwiczeń fitness
9.40-10.25	Metodyka ćwiczeń fitness		Opracowanie indywidualnych programów treningowych		Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki
10.30-11.15	Metodyka ćwiczeń fitness		Opracowanie indywidualnych programów treningowych		Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki
11.20-12.05	Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki		Opracowanie indywidualnych programów treningowych		Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki
12.10-12.55	Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki		Opracowanie indywidualnych programów treningowych		Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki
13.00-13.45	Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki		Opracowanie indywidualnych programów treningowych		Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające
13.50-14.35	Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki		Opracowanie indywidualnych programów treningowych		Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające
14.40-15.25	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające		Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające		Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające
15.30-16.15	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające		Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające		Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające
16.20-17.05			Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające		Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające
17.10-17.55			Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające		Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające