

|                                     | TRENER PERSONALNY Z ELEMENTAMI<br>FITNESS                        |  |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--|
|                                     | 29.02.2020.                                                      |  |
|                                     |                                                                  |  |
| 8 <sup>00</sup> - 8 <sup>45</sup>   | WOLNE                                                            |  |
| 8 <sup>50</sup> - 9 <sup>35</sup>   |                                                                  |  |
| 9 <sup>40</sup> - 10 <sup>25</sup>  |                                                                  |  |
| 10 <sup>30</sup> - 11 <sup>15</sup> |                                                                  |  |
| 11 <sup>20</sup> - 12 <sup>05</sup> |                                                                  |  |
| 12 <sup>10</sup> - 12 <sup>55</sup> |                                                                  |  |
| 13 <sup>00</sup> - 13 <sup>45</sup> |                                                                  |  |
| 13 <sup>50</sup> - 14 <sup>35</sup> |                                                                  |  |
| 14 <sup>40</sup> - 15 <sup>25</sup> |                                                                  |  |
| 15 <sup>30</sup> - 16 <sup>15</sup> |                                                                  |  |
| 16 <sup>20</sup> - 17 <sup>05</sup> |                                                                  |  |
| 17 <sup>10</sup> - 17 <sup>55</sup> |                                                                  |  |
|                                     | 1.03.2020.                                                       |  |
|                                     | KAROLA MIARKI 17                                                 |  |
| 8 <sup>00</sup> - 8 <sup>45</sup>   | Podstawy działalności gospodarczej (podstawy przedsiębiorczości) |  |
| 8 <sup>50</sup> - 9 <sup>35</sup>   | Podstawy działalności gospodarczej (podstawy przedsiębiorczości) |  |
| 9 <sup>40</sup> - 10 <sup>25</sup>  | Biomechanika i fizjologia wysiłku                                |  |
| 10 <sup>30</sup> - 11 <sup>15</sup> | Biomechanika i fizjologia wysiłku                                |  |
| 11 <sup>20</sup> - 12 <sup>05</sup> | Metodyka ćwiczeń fitness                                         |  |
| 12 <sup>10</sup> - 12 <sup>55</sup> | Metodyka ćwiczeń fitness                                         |  |
| 13 <sup>00</sup> - 13 <sup>45</sup> | Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń                          |  |
| 13 <sup>50</sup> - 14 <sup>35</sup> | Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń                          |  |
| 14 <sup>40</sup> - 15 <sup>25</sup> | Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń                          |  |
| 15 <sup>30</sup> - 16 <sup>15</sup> | Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń                          |  |
| 16 <sup>20</sup> - 17 <sup>05</sup> |                                                                  |  |
| 17 <sup>10</sup> - 17 <sup>55</sup> |                                                                  |  |
|                                     | 25.04.2020.                                                      |  |
|                                     |                                                                  |  |
| 8 <sup>00</sup> - 8 <sup>45</sup>   | WOLNE                                                            |  |
| 8 <sup>50</sup> - 9 <sup>35</sup>   |                                                                  |  |
| 9 <sup>40</sup> - 10 <sup>25</sup>  |                                                                  |  |
| 10 <sup>30</sup> - 11 <sup>15</sup> |                                                                  |  |
| 11 <sup>20</sup> - 12 <sup>05</sup> |                                                                  |  |
| 12 <sup>10</sup> - 12 <sup>55</sup> |                                                                  |  |
| 13 <sup>00</sup> - 13 <sup>45</sup> |                                                                  |  |
| 13 <sup>50</sup> - 14 <sup>35</sup> |                                                                  |  |
| 14 <sup>40</sup> - 15 <sup>25</sup> |                                                                  |  |
|                                     |                                                                  |  |

15<sup>30</sup> - 16<sup>15</sup>  
16<sup>20</sup> - 17<sup>05</sup>  
17<sup>10</sup> - 17<sup>55</sup>

**26.04.2020.**

8<sup>00</sup> - 8<sup>45</sup>  
8<sup>50</sup> - 9<sup>35</sup>  
9<sup>40</sup> - 10<sup>25</sup>  
10<sup>30</sup> - 11<sup>15</sup>  
11<sup>20</sup> - 12<sup>05</sup>  
12<sup>10</sup> - 12<sup>55</sup>  
13<sup>00</sup> - 13<sup>45</sup>  
13<sup>50</sup> - 14<sup>35</sup>  
14<sup>40</sup> - 15<sup>25</sup>  
15<sup>30</sup> - 16<sup>15</sup>  
16<sup>20</sup> - 17<sup>05</sup>  
17<sup>10</sup> - 17<sup>55</sup>

**WOLNE**

**2.05.2020.**

**KAROLA MIARKI 17**

8<sup>00</sup> - 8<sup>45</sup>  
8<sup>50</sup> - 9<sup>35</sup>  
9<sup>40</sup> - 10<sup>25</sup>  
10<sup>30</sup> - 11<sup>15</sup>  
11<sup>20</sup> - 12<sup>05</sup>  
12<sup>10</sup> - 12<sup>55</sup>  
13<sup>00</sup> - 13<sup>45</sup>  
13<sup>50</sup> - 14<sup>35</sup>  
14<sup>40</sup> - 15<sup>25</sup>  
15<sup>30</sup> - 16<sup>15</sup>  
16<sup>20</sup> - 17<sup>05</sup>  
17<sup>10</sup> - 17<sup>55</sup>

Podstawy działalności gospodarczej (podstawy przedsiębiorczości)

Podstawy działalności gospodarczej (podstawy przedsiębiorczości)

Biomechanika i fizjologia wysiłku

Biomechanika i fizjologia wysiłku

Metodyka ćwiczeń fitness

Metodyka ćwiczeń fitness

Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń

Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń

Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń

Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń

**30.05.2020.**

**KAROLA MIARKI 17**

8<sup>00</sup> - 8<sup>45</sup>  
8<sup>50</sup> - 9<sup>35</sup>  
9<sup>40</sup> - 10<sup>25</sup>  
10<sup>30</sup> - 11<sup>15</sup>  
11<sup>20</sup> - 12<sup>05</sup>  
12<sup>10</sup> - 12<sup>55</sup>  
13<sup>00</sup> - 13<sup>45</sup>  
13<sup>50</sup> - 14<sup>35</sup>  
14<sup>40</sup> - 15<sup>25</sup>

Podstawy działalności gospodarczej (podstawy przedsiębiorczości)

Podstawy działalności gospodarczej (podstawy przedsiębiorczości)

Biomechanika i fizjologia wysiłku

Biomechanika i fizjologia wysiłku

Metodyka ćwiczeń fitness

Metodyka ćwiczeń fitness

Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń

Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń

Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń

|                                     |                                                                  |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 15 <sup>30</sup> - 16 <sup>15</sup> | Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń                          |
| 16 <sup>20</sup> - 17 <sup>05</sup> |                                                                  |
| 17 <sup>10</sup> - 17 <sup>55</sup> |                                                                  |
|                                     | <b>31.05.2020.</b>                                               |
|                                     | <b>KAROLA MIARKI 17</b>                                          |
| 8 <sup>00</sup> - 8 <sup>45</sup>   | Podstawy działalności gospodarczej (podstawy przedsiębiorczości) |
| 8 <sup>50</sup> - 9 <sup>35</sup>   | Podstawy działalności gospodarczej (podstawy przedsiębiorczości) |
| 9 <sup>40</sup> - 10 <sup>25</sup>  | Biomechanika i fizjologia wysiłku                                |
| 10 <sup>30</sup> - 11 <sup>15</sup> | Biomechanika i fizjologia wysiłku                                |
| 11 <sup>20</sup> - 12 <sup>05</sup> | Metodyka ćwiczeń fitness                                         |
| 12 <sup>10</sup> - 12 <sup>55</sup> | Metodyka ćwiczeń fitness                                         |
| 13 <sup>00</sup> - 13 <sup>45</sup> | Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń                          |
| 13 <sup>50</sup> - 14 <sup>35</sup> | Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń                          |
| 14 <sup>40</sup> - 15 <sup>25</sup> | Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń                          |
| 15 <sup>30</sup> - 16 <sup>15</sup> | Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń                          |
| 16 <sup>20</sup> - 17 <sup>05</sup> |                                                                  |
| 17 <sup>10</sup> - 17 <sup>55</sup> |                                                                  |
|                                     | <b>20.06.2020.</b>                                               |
|                                     | <b>KAROLA MIARKI 17</b>                                          |
| 8 <sup>00</sup> - 8 <sup>45</sup>   | Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym        |
| 8 <sup>50</sup> - 9 <sup>35</sup>   | Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym        |
| 9 <sup>40</sup> - 10 <sup>25</sup>  | Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym        |
| 10 <sup>30</sup> - 11 <sup>15</sup> | Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym        |
| 11 <sup>20</sup> - 12 <sup>05</sup> | Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym        |
| 12 <sup>10</sup> - 12 <sup>55</sup> | Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym        |
| 13 <sup>00</sup> - 13 <sup>45</sup> | Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki      |
| 13 <sup>50</sup> - 14 <sup>35</sup> | Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki      |
| 14 <sup>40</sup> - 15 <sup>25</sup> | Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki      |
| 15 <sup>30</sup> - 16 <sup>15</sup> | Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki      |
| 16 <sup>20</sup> - 17 <sup>05</sup> |                                                                  |
| 17 <sup>10</sup> - 17 <sup>55</sup> |                                                                  |
|                                     | <b>21.06.2020.</b>                                               |
|                                     | <b>KAROLA MIARKI 17</b>                                          |
| 8 <sup>00</sup> - 8 <sup>45</sup>   | Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym        |
| 8 <sup>50</sup> - 9 <sup>35</sup>   | Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym        |
| 9 <sup>40</sup> - 10 <sup>25</sup>  | Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym        |
| 10 <sup>30</sup> - 11 <sup>15</sup> | Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym        |
| 11 <sup>20</sup> - 12 <sup>05</sup> | Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym        |
| 12 <sup>10</sup> - 12 <sup>55</sup> | Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym        |
| 13 <sup>00</sup> - 13 <sup>45</sup> | Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki      |
| 13 <sup>50</sup> - 14 <sup>35</sup> | Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki      |
| 14 <sup>40</sup> - 15 <sup>25</sup> | Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki      |
| 15 <sup>30</sup> - 16 <sup>15</sup> | Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki      |
| 16 <sup>20</sup> - 17 <sup>05</sup> |                                                                  |

17<sup>10</sup> - 17<sup>55</sup>**27.06.2020.****KAROLA MIARKI 17**8<sup>00</sup> - 8<sup>45</sup>

Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym

8<sup>50</sup> - 9<sup>35</sup>

Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym

9<sup>40</sup> - 10<sup>25</sup>

Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym

10<sup>30</sup> - 11<sup>15</sup>

Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym

11<sup>20</sup> - 12<sup>05</sup>

Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym

12<sup>10</sup> - 12<sup>55</sup>

Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym

13<sup>00</sup> - 13<sup>45</sup>

Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki

13<sup>50</sup> - 14<sup>35</sup>

Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki

14<sup>40</sup> - 15<sup>25</sup>

Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki

15<sup>30</sup> - 16<sup>15</sup>

Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki

16<sup>20</sup> - 17<sup>05</sup>17<sup>10</sup> - 17<sup>55</sup>**28.06.2020.****KAROLA MIARKI 17**8<sup>00</sup> - 8<sup>45</sup>

Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym

8<sup>50</sup> - 9<sup>35</sup>

Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym

9<sup>40</sup> - 10<sup>25</sup>

Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym

10<sup>30</sup> - 11<sup>15</sup>

Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym

11<sup>20</sup> - 12<sup>05</sup>

Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym

12<sup>10</sup> - 12<sup>55</sup>

Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym

13<sup>00</sup> - 13<sup>45</sup>

Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki

13<sup>50</sup> - 14<sup>35</sup>

Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki

14<sup>40</sup> - 15<sup>25</sup>

Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki

15<sup>30</sup> - 16<sup>15</sup>

Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki

16<sup>20</sup> - 17<sup>05</sup>17<sup>10</sup> - 17<sup>55</sup>