

## Trener personalny z elementami fitness

DATA		20.11.2021	21.11.2021	27.11.2021	11.12.2021
SALA					
MIEJSCE		Karola Miarki 17			
1	8:00-8:45	Metodyka ćwiczeń fitness	Trening umiejętności interpersonalnych	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki	Podstawy działalności gospodarczej (podstawy przedsiębiorczości)
2	8:50-9:35				
3	9:40-10:25				
4	10:30-11:15				
5	11:20-12:05		Biomechanika i fizjologia wysiłku		
6	12:10-12:55				
7	13:00-13:45				
8	13:50-14:30				
9	14:40-15:25	Trening umiejętności interpersonalnych			
10	15:30-16:15				
11	16:20-17:05				
12	17:10-17:55				

DATA		12.12.2021	15.01.2022	16.01.2022	
SALA					
MIEJSCE		Karola Miarki 17			
1	8:00-8:45	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki	
2	8:50-9:35				
3	9:40-10:25				
4	10:30-11:15				
5	11:20-12:05		Opracowanie indywidualnych programów treningowych		
6	12:10-12:55				
7	13:00-13:45				
8	13:50-14:30				
9	14:40-15:25		Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające		
10	15:30-16:15				
11	16:20-17:05				
12	17:10-17:55				