

Ośrodek Szkoleniowy Centrum Nauki i Biznesu „ŻAK”

Trener personalny z elementami fitness | Semestr I i semestr II

GODZINA	Lp.	07.03.2020	21.03.2020	22.03.2020	04.04.2020	25.04.2020	16.05.2020	30.05.2020	13.06.2020
Miejsce zajęć		RUEDA	RUEDA	RUEDA	RUEDA	RUEDA	Grunwaldzka 11	RUEDA	RUEDA
8:00-8:45	1	PZGF	TMW	MF	PZGF	TMW	PDG	PZGF	RIST
8:50-9:35	2	PZGF	TMW	MF	PZGF	TMW	PDG	PZGF	RIST
9:40-10:25	3	PZGF	TMW	MF	PZGF	TMW	PDG	PZGF	RIST
10:30-11:15	4	PZGF	TMW	MF	PZGF	TMW	PDG	PZGF	RIST
11:20-12:05	5	PZGF	BFW	MF	PZGF	TMW	PDG	PZGF	RIST
12:10-12:55	6	RIST	BFW	BFW	RIST	TMW	PDG	PZGF	RIST
13:00-13:45	7	RIST	BFW	BFW	RIST	TMW	PDG	RIST	RIST
13:50-14:35	8	RIST	MF	BFW	RIST	TMW	PDG	RIST	RIST
14:40-15:25	9	RIST	MF	BFW	RIST	TMW	TMW	RIST	RIST
15:30-16:15	10	RIST	MF	BFW	RIST	TMW	TMW	RIST	RIST

SKRÓT	PRZEDMIOT	NAUCZYCIEL	GODZINY
PDG	Podstawy działalności gospodarczej	K. Malinowska	8
BFW	Biomechanika i fizjologia wysiłku	M. Krzesaj	8
MF	Metodyka ćwiczeń fitness	M. Krzesaj	8
TMW	Technika i metodyka wykonywania ćwiczeń	M. Krzesaj	16
RIST	Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym	M. Krzesaj	24
PZGF	Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki	M. Krzesaj	16

Prosimy o bieżące obserwowanie strony

Miejsce zajęć: Szkoła ŻAK, ul. Grunwaldzka 11, Kędzierzyn-Koźle lub RUEDA – Siłownia obok WakePark, Januszkowice