

Ośrodek Szkoleniowy Centrum Nauki i Biznesu „ŻAK” w Kędzierzynie-Koźlu
Trener personalny

GODZINA	Lp.	2020-12-19	2020-12-20	16.01.2021	01.30.2021	
8:00-8:45	1		TUP			
8:50-9:35	2	OIPT	TUP	PIW	BF	
9:40-10:25	3	OIPT	TUP	PIW	BF	
10:30-11:15	4	OIPT	TUP	PIW	BF	
11:20-12:05	5	OIPT	TUP	CS	BF	
12:10-12:55	6	CS	TUP	CS	MCF	
13:00-13:45	7	CS	TUP	CS	MCF	
13:50-14:35	8	CS	TUP	CS	MCF	
14:40-15:25	9	CS		CS	MCF	
15:30-16:15	10	PIW		CS	PIW	stacjonarnie
16:20-17:05	11	PIW		CS	PIW	zdalnie
17:10-17:55	12	PIW				Offline- tylko materiał do ściągnięcia

Podstawy działalności gospodarczej (PDG)
Biomechanika i fizjologia wysiłku (BF)
Metodyka ćwiczeń fitness (MCF)
Opracowanie indywidualnych programów treningowych (OIPT)
Trening umiejętności interpersonalnych (TUP)
Wadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki (P)
Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające (CS)