

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

GODZINA	Lp.	30.01.2021	
8:00-8:45	1		
8:50-9:35	2	BF	
9:40-10:25	3	BF	
10:30-11:15	4	BF	
11:20-12:05	5	BF	
12:10-12:55	6	MCF	
13:00-13:45	7	MCF	
13:50-14:35	8	MCF	stacjonarnie
14:40-15:25	9	MCF	Offline- tylko materiał do ściągnięcia
15:30-16:15	10	PIW	Egzamin
16:20-17:05	11	PIW	zdalnie

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)