

Ośrodek Szkoleniowy Centrum Nauki i Biznesu „ŻAK”
 Trener personalny

GODZINA	Lp.	16.01.2021	30.01.2021
8:00-8:45	1		
8:50-9:35	2	PIW	BF
9:40-10:25	3	PIW	BF
10:30-11:15	4	PIW	BF
11:20-12:05	5	CS	BF
12:10-12:55	6	CS	MCF
13:00-13:45	7	CS	MCF
13:50-14:35	8	CS	MCF
14:40-15:25	9	CS	MCF
15:30-16:15	10	CS	PIW
16:20-17:05	11	CS	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)