

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

GODZINA	Lp.	2020-12-05	06.12.2020
8:00-8:45	1	OIPT	WOLNE
8:50-9:35	2	OIPT	
9:40-10:25	3	OIPT	
10:30-11:15	4	OIPT	
11:20-12:05	5	CS	
12:10-12:55	6	CS	
13:00-13:45	7	CS	
13:50-14:35	8	CS	
14:40-15:25	9		
15:30-16:15	10		
16:20-17:05	11		
17:10-17:55	12		
18:00-18:45	13		

stacjonarnie
zdalnie
Offline- tylko materiał do ściągnięcia
Egzamin

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)

UWAGA ! Dnia 06.12.2020 r . zajęcia odbędą się STACJONARNIE RUEDA – Januszkowice