

## OŚRODEK SZKOLENIOWY CENTRUM NAUKI I BIZNESU ŻAK W KĘDZERZYNIE-KOŹŁU

**Kierunek: Trener personalny**

**Semestr: I-II**

GODZINA	Lp.	2021-09-18	2021-09-19	2021-10-02	2021-10-03	2021-10-16	2021-10-17	2021-11-06	2021-11-07	2021-11-20	2021-11-21	2022-01-08	2022-01-09	2022-01-29	2022-01-30
8:00-8:45	1	BF										odbędą się 23.01		odrobione 09.01	odbędą się 06.02.
8:50-9:35	2	BF		ĆW	ĆW	OPT	PZ	MĆF	ĆW	PZ	PDG	BF		TUI	OPT
9:40-10:25	3	BF		ĆW	ĆW	OPT	PZ	MĆF	ĆW	PZ	PDG	BF		TUI	OPT
10:30-11:15	4	MĆF		ĆW	ĆW	OPT	PZ	MĆF	ĆW	PZ	PDG	BF		TUI	OPT
11:20-12:05	5	MĆF		ĆW	PZ	OPT	PZ	ĆW	ĆW	PZ	PDG	BF		TUI	OPT
12:10-12:55	6	MĆF		ĆW	PZ	ĆW	ĆW	ĆW	ĆW	PZ	PDG	BF	TUI	TUI	PZ
13:00-13:45	7			ĆW	PZ	ĆW	ĆW	ĆW	ĆW	MĆF	PDG			TUI	PZ
13:50-14:35	8							ĆW	ĆW	MĆF	PDG			TUI	PZ
14:40-15:25	9										PDG				PZ

FORMA REALIZACJI	Skrót	Pełna nazwa przedmiotu
stacjonarnie	PDG	Podstawy działalności gospodarczej
zdalnie	BF	Biomechanika i fizjologia wysiłku
offline - materiały	MĆF	Metodyka ćwiczeń fitness
egzamin	OPT	Opracowanie indywidualnych programów treningowych
	TUI	Trening Umiejętności interpersonalnych
	PZ	Prowadzenie zajęć indywid.z fitnessu z wykorzyst. muzyki
	ĆW	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające

Zajęcia 21 listopada odbędą się w budynku liceum w Koźlu, ul. Piramowicza 36 ("delegatura" sala D3)