Kierunek: Trener personalny semestr I

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DATA** |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** |
|  | **8.00-**  **8.45** | **8.50-**  **9.35** | **9.40-**  **10.25** | **10.30-**  **11.15** | **11.20-**  **12.05** | **12.10-**  **12.55** | **13.00-**  **13.45** | **13.50-**  **14.35** | **14.40-**  **15.25** | **15.30-**  **16.15** | **16.15-**  **17.00** | **17.00-**  **17.45** | **17.50-**  **18.35** | **18.40-**  **19.20** |
| 15.10. |  |  |  |  | M | M | M | M | P | P | P |  |  |  |
| 16.10. |  |  |  | C | C | C | C | C | C | C |  |  |  |  |
| 22.10. |  |  |  |  | P | P | P | P | P | P | P |  |  |  |
| 23.10. |  |  |  |  |  |  |  | T | T | T | T |  |  |  |
| 26.11. |  |  |  |  | D | D | D | D | D | D | D | D |  |  |
| 27.11. | C | C | C | C | C | C | C |  |  |  |  |  |  |  |
| 04.12. | B | B | B | B | B | B | B | B |  |  |  |  |  |  |
| 14.01. | O | O | O | O | O | O | O | O |  |  |  |  |  |  |
| 21.01. | M | M | M | M | P | P | P | P | P | P |  |  |  |  |
| 22.01. | C | C | C | C | C | C | C | C | C | C |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **PRZEDMIOT** | | **NAUCZYCIEL** | **MIEJSCE ZAJĘĆ** |
| **M** | Metodyka ćwiczeń fitness | M.Chudzińska | Siłownia Gallaxy ul.Niepodległości 47 |
| **C** | Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające | M.Chudzińska | Siłownia Gallaxy ul.Niepodległości 47 |
| **O** | Opracowanie indywidualnych programów treningowych | M.Chudzińska | Siłownia Gallaxy ul.Niepodległości 47 |
| **P** | Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki | M.Chudzińska | Siłownia Gallaxy ul.Niepodległości 47 |
| **B** | Biomechanika i fizjologia wysiłku | M.Chudzińska | Siłownia Gallaxy ul.Niepodległości 47 |
| **D** | Podstawy działalności gospodarczej (podstawy przedsiębiorczości) | M.Urbaniak | ZS 4 ul. Kurpińskiego 2 |
| **T** | Trening umiejętności interpersonalnych | A.Koczorowska | Sala 212, ZS 4 ul. Kurpińskiego 2 |