

Trener personalny z elementami fitness

| godz. lek.  | 11.09.2021 | 12.09.2021 | 16.10.2021 | 17.10.2021 | 13.11.2021 | 14.11.2021 | 11.12.2021 | 12.12.2021 | 22.01.2022 | 23.01.2022 |
|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 8.00-8.45   | PDzG       | TUI        |            |            |            |            |            |            |            |            |
| 8.50-9.35   | PDzG       | TUI        |            |            |            |            |            |            |            |            |
| 9.40-10.25  | PDzG       | TUI        |            |            |            |            |            |            |            |            |
| 10.30-11.15 | PDzG       | TUI        |            |            |            |            |            |            |            |            |
| 11.20-12.05 | PDzG       | TUI        |            |            |            |            |            |            |            |            |
| 12.10-12.55 | PDzG       | TUI        |            |            |            |            |            |            |            |            |
| 13.00-13.45 | PDzG       | TUI        |            |            |            |            |            |            |            |            |
| 13.50-14.35 | PDzG       | TUI        |            |            |            |            |            |            |            |            |
| 14.40-15.25 |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |
| 15.30-16.15 |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |
| 16.20-17.05 |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |
| 17.10-17.55 |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |
| 18.00-18.45 |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |
| 18.50-19.35 |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |

|                 |                                                                                   |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PDzG</b>     | Podstawy działalności gospodarczej (podstawy przedsiębiorczości) 8 godz.- K. Byra |
| <b>BiFW</b>     | Biomechanika i fizjologia wysiłku 8 godz.                                         |
| <b>MĆF</b>      | Metody ćwiczeń fitness 8 godz.                                                    |
| <b>OIPT</b>     | Opracowanie indywidualnych programów treningowych 8 godz.                         |
| <b>TUI</b>      | Trening umiejętności interpersonalnych 8 godz.- K. Stachnik                       |
| <b>PZiZFzWM</b> | Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki 16 godz.      |
| <b>Ćsariw</b>   | Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające 24 godz.                   |