

ROZKŁAD ZAJĘĆ - Trener Personalny - semestr 1+2 - 2019/2020 - ZSO nr 1, ul. Wróblewskiego 11

zjazd	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	8.10-8.55	9.00-9.45	9.50-10.35	10.40-11.25	11.30-12.15	12.30-13.15	13.20-14.05	14.10-14.55	15.00-15.45	15.50-16.35
29.02.2020		PDG	PDG	MĆF	MĆF	FITNESS	FITNESS	FITNESS		
01.03.2020		PDG	PDG	MĆF	MĆF	FITNESS	FITNESS			
21.03.2020										
22.03.2020										
18.04.2020		BiFW	BiFW	TiMWĆ	TiMWĆ	TiMWĆ	IST	IST	IST	IST
19.04.2020		PDG	PDG	MĆF	MĆF	FITNESS	FITNESS	FITNESS		
16.05.2020		BiFW	BiFW	TiMWĆ	TiMWĆ	TiMWĆ	IST	IST	IST	
17.05.2020		TiMWĆ	TiMWĆ	TiMWĆ	IST	IST	IST	IST	IST	
30.05.2020		MĆF	MĆF	FITNESS	FITNESS	FITNESS	FITNESS			
06.06.2020		PDG	PDG	FITNESS	FITNESS	FITNESS	FITNESS			
07.06.2020		BiFW	BiFW	TiMWĆ	TiMWĆ	TiMWĆ	IST	IST	IST	IST
20.06.2020		BiFW	BiFW	TiMWĆ	TiMWĆ	IST	IST	IST	IST	
21.06.2020		TiMWĆ	TiMWĆ	IST	IST	IST	IST			

AKTUALIZACJA
27.03.2020

Podstawy działalności gospodarczej	P.KOSIARSKA- 8 godz.	zajęcia w ZSO 2 (Wróblewskiego 11)	zajęcia praktyczne - obowiązuje strój sportowy i obuwie
Biomechanika i fizjologia wysiłku	P. SAWINCEW - 8 godz.	Fit&Fun Fitness Club, ul. 15-go P. P. Wilków 5g 08-530 Dęblin	
Metodyka ćwiczeń fitness	P.KOSIARSKA- 8 godz.	zajęcia w ZSO 2 (Wróblewskiego 11)	
Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń	P. SAWINCEW - 16 godz.	Fit&Fun Fitness Club, ul. 15-go P. P. Wilków 5g 08-530 Dęblin	
Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym	P.SAWINCEW - 24 godz.	Fit&Fun Fitness Club, ul. 15-go P. P. Wilków 5g 08-530 Dęblin	
Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki	P.KOSIARSKA - 16 godz.	zajęcia w ZSO 2 (Wróblewskiego 11)	