

TRENER PERSONALNY – SEMESTR I/II

(zajęcia odbywają się w Collegium Witelona, ul. Sejmowa 5 oraz w Siłowni)

DATA		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	16.20 - 17.05	17.10 - 17.55	18:00 - 18.45
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1.	20.09.2025					BF	BF	ĆS	ĆS	ĆS	TU	TU	PZ	
2.	21.09.2025					BF	BF	ĆS	ĆS	ĆS	TU	TU	PZ	
3.	18.10.2025					BF	BF	ĆS	ĆS	ĆS	TU	TU	PZ	
4.	19.10.2025					BF	BF	ĆS	ĆS	ĆS	TU	TU	PZ	
5.	29.11.2025					MĆ	MĆ	ĆS	ĆS	ĆS	PD	PD	PZ	
6.	30.11.2025					MĆ	MĆ	ĆS	ĆS	ĆS	PD	PD	PZ	
7.	13.12.2025					MĆ	MĆ	ĆS	ĆS	ĆS	PD	PD	PZ	
8.	14.12.2025					MĆ	MĆ	ĆS	ĆS	ĆS	PD	PD	PZ	
9.	10.01.2026					OI	OI	OI	OI	PZ	PZ	PZ	PZ	
10.	11.01.2026					OI	OI	OI	OI	PZ	PZ	PZ	PZ	

LEGENDA:

PRZEDMIOT		ŁĄCZNA ILOŚĆ GODZIN	NAUCZYCIEL
OI	Opracowanie indywidualnych programów treningowych	8	Jakub K.
ĆS	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające	24	
MĆ	Metodyka ćwiczeń fitness	8	
PZ	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki	16	
TU	Trening umiejętności interpersonalnych	8	
PD	Podstawy działalności gospodarczej	8	
BF	Biomechanika i fizjologia wysiłku	8	
RAZEM:		80	

UWAGA !

Pierwszy zjazd odbędzie się w Collegium Witelona

Zajęcia będą zaczynać się od godz. 11:00

Pozostałe zjazdy odbywać się będą w Siłowni na Piekarach, adres podamy gdy dopełnimy wszystkich formalności . Proszę brać ze sobą na zajęcia ręcznik oraz strój sportowy

W soboty możliwa zmiana godziny zajęć na 12:00, ale Prowadzący Państwa poinformuje