

TRENER PERSONALNY – SEMESTR I/II

(zajęcia odbywają się FitStyle ul. Piłsudskiego 84)

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
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	28.02.2026					RI	RI	RI	RI	TM	TM	TM	TM
2.	01.03.2026					TM	TM	PZ	PZ	PZ	PZ	PD	PD
3.	21.03.2026					RI	RI	RI	RI	TM	TM	BF	BF
4.	22.03.2026					PZ	PZ	PZ	PZ	PD	PD	PD	PD
5.	25.04.2026					RI	RI	RI	RI	TM	TM	BF	BF
6.	26.04.2026					RI	RI	RI	RI	MĆ	MĆ	MĆ	MĆ
7.	16.05.2026					PZ	PZ	PZ	PZ	BF	BF	BF	BF
8.	17.05.2026					RI	RI	RI	RI	TM	TM	TM	TM
9.	13.06.2026					TM	TM	PZ	PZ	PZ	PZ	PD	PD
10.	14.06.2026					RI	RI	RI	RI	MĆ	MĆ	MĆ	MĆ

PRZEDMIOT		ŁĄCZNA ILOŚĆ GODZIN	NAUCZYCIEL
RI	Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym	24	Jakub K.
TM	Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń	16	
MĆ	Metodyka ćwiczeń fitness	8	
PZ	Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki	16	
PD	Podstawy działalności gospodarczej	8	
BF	Biomechanika i fizjologia wysiłku	8	
RAZEM:		80	

Zajęcia zazwyczaj odbywają się od godz. 11:00, Pan Jakub stworzy grupę na whatsapp w lutym i przed każdym zjazdem będziecie Państwo ustalać szczegóły bezpośrednio z nim

Na zajęcia proszę brać za każdym razem strój sportowy i ręcznik