

TRENER PERSONALNY

		TRENER PERSONALNY	TRENER PERSONALNY	TRENER PERSONALNY	TRENER PERSONALNY	TRENER PERSONALNY	TRENER PERSONALNY	TRENER PERSONALNY	TRENER PERSONALNY
		23.02.2020	18.04.2020	19.04.2020	16.05.2020	17.05.2020	30.05.2020	31.05.2020	20.06.2020
	ADRES	OŚRODEK KULTURY	Zajęcia zdalne	Zajęcia zdalne	Zajęcia zdalne	Zajęcia zdalne	Zajęcia zdalne	Zajęcia zdalne	Zajęcia zdalne
		ul. Małachowskiego 43							
1	8.00 - 8.45	Biomechanika i fizjologia wysiłku K.Jawień	Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki K.Jawień	Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń K.Jawień	Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym K.Jawień	Biomechanika i fizjologia wysiłku K.Jawień	Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym K.Jawień	Podstawy działalności gospodarczej K.Jawień	Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki K.Jawień
2	8.50 - 9.35	Biomechanika i fizjologia wysiłku K.Jawień	Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki K.Jawień	Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń K.Jawień	Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym K.Jawień	Biomechanika i fizjologia wysiłku K.Jawień	Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym K.Jawień	Podstawy działalności gospodarczej K.Jawień	Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki K.Jawień
3	9.40 - 10.25	Biomechanika i fizjologia wysiłku K.Jawień	Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki K.Jawień	Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń K.Jawień	Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym K.Jawień	Biomechanika i fizjologia wysiłku K.Jawień	Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym K.Jawień	Podstawy działalności gospodarczej K.Jawień	Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki K.Jawień
4	10.30 - 11.15	Metodyka ćwiczeń fitness K.Jawień	Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki K.Jawień	Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń K.Jawień	Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym K.Jawień	Biomechanika i fizjologia wysiłku K.Jawień	Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym K.Jawień	Podstawy działalności gospodarczej K.Jawień	Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki K.Jawień
5	11.20 - 12.05	Metodyka ćwiczeń fitness K.Jawień	Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki K.Jawień	Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń K.Jawień	Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym K.Jawień	Biomechanika i fizjologia wysiłku K.Jawień - E	Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym K.Jawień	Podstawy działalności gospodarczej K.Jawień	Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki K.Jawień - E
6	12.10 - 12.55	Metodyka ćwiczeń fitness K.Jawień	Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki K.Jawień	Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń K.Jawień	Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym K.Jawień	Metodyka ćwiczeń fitness K.Jawień	Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym K.Jawień	Podstawy działalności gospodarczej K.Jawień - E	Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym K.Jawień
7	13.00 - 13.45		Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym K.Jawień	Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń K.Jawień	Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki K.Jawień	Metodyka ćwiczeń fitness K.Jawień	Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym K.Jawień	Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń K.Jawień	Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym K.Jawień
8	13.50 - 14.35		Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym K.Jawień	Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń K.Jawień	Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki K.Jawień	Metodyka ćwiczeń fitness K.Jawień	Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym K.Jawień	Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń K.Jawień	Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym K.Jawień - E
9	14.40 - 15.25		Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym K.Jawień	Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń K.Jawień	Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki K.Jawień	Metodyka ćwiczeń fitness K.Jawień	Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym K.Jawień	Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń K.Jawień	
10	15.30 - 16.15		Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym K.Jawień	Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń K.Jawień	Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki K.Jawień	Metodyka ćwiczeń fitness K.Jawień - E	Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym K.Jawień	Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń K.Jawień	
11	16.20 - 17.05		Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym K.Jawień		Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki K.Jawień	Podstawy działalności gospodarczej K.Jawień		Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń K.Jawień	
12	17.10 - 17.55					Podstawy działalności gospodarczej K.Jawień		Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń K.Jawień - E	