|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Trener personalny sem 1** | 07.lis | 08.lis | 22.lis | 28.lis | 05.gru | 06.gru | 12.gru | 13.gru | 12.sty | 13.sty | 16.sty | 17.sty | 23.sty |
| 8.00-8.45 | Biomechanika i fizjologia wysiłku | Metodyka ćwiczeń fitness | X | Biomechanika i fizjologia wysiłku | X | Podstawy działalności gospodarczej |   |   | Ćwiczenia siłowe , aerofobowe, rozciagajace i wyciszajace z wykorzystaniem muzyki | Ćwiczenia siłowe , aerofobowe, rozciagajace i wyciszajace z wykorzystaniem muzyki | Ćwiczenia siłowe , aerofobowe, rozciagajace i wyciszajace z wykorzystaniem muzyki | prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki |  |
| 8.50-9.35 | Biomechanika i fizjologia wysiłku | Metodyka ćwiczeń fitness | X | Biomechanika i fizjologia wysiłku | X | Podstawy działalności gospodarczej |   |   | Ćwiczenia siłowe , aerofobowe, rozciagajace i wyciszajace z wykorzystaniem muzyki | Ćwiczenia siłowe , aerofobowe, rozciagajace i wyciszajace z wykorzystaniem muzyki | Ćwiczenia siłowe , aerofobowe, rozciagajace i wyciszajace z wykorzystaniem muzyki | prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki |  |
| 9:40-10:25 | Biomechanika i fizjologia wysiłku | Metodyka ćwiczeń fitness | X | Treening umiejętności interpersonalnych | X | Podstawy działalności gospodarczej |   |   | Ćwiczenia siłowe , aerofobowe, rozciagajace i wyciszajace z wykorzystaniem muzyki | Ćwiczenia siłowe , aerofobowe, rozciagajace i wyciszajace z wykorzystaniem muzyki | Ćwiczenia siłowe , aerofobowe, rozciagajace i wyciszajace z wykorzystaniem muzyki | prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki |  |
| 10:30-11:15 | Biomechanika i fizjologia wysiłku | Metodyka ćwiczeń fitness | X | Treening umiejętności interpersonalnych | X | Podstawy działalności gospodarczej |   |   | Ćwiczenia siłowe , aerofobowe, rozciagajace i wyciszajace z wykorzystaniem muzyki | Ćwiczenia siłowe , aerofobowe, rozciagajace i wyciszajace z wykorzystaniem muzyki | Ćwiczenia siłowe , aerofobowe, rozciagajace i wyciszajace z wykorzystaniem muzyki | prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki |  |
| 11:20-12:05 | Biomechanika i fizjologia wysiłku | Metodyka ćwiczeń fitness | X | Treening umiejętności interpersonalnych | X | Opracowywanie indywidualnych programów treningowych |   | Podstawy działalności gospodarczej | Ćwiczenia siłowe , aerofobowe, rozciagajace i wyciszajace z wykorzystaniem muzyki | Ćwiczenia siłowe , aerofobowe, rozciagajace i wyciszajace z wykorzystaniem muzyki | prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki | prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki |  |
| 12:10-12:55 | Biomechanika i fizjologia wysiłku | Metodyka ćwiczeń fitness | X | Treening umiejętności interpersonalnych | X | Opracowywanie indywidualnych programów treningowych |  | Podstawy działalności gospodarczej | Ćwiczenia siłowe , aerofobowe, rozciagajace i wyciszajace z wykorzystaniem muzyki | Ćwiczenia siłowe , aerofobowe, rozciagajace i wyciszajace z wykorzystaniem muzyki | prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki | prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki |  |
| 13:00-13:45 |   |   | Treening umiejętności interpersonalnych | Treening umiejętności interpersonalnych | X | Opracowywanie indywidualnych programów treningowych | Opracowywanie indywidualnych programów treningowych | Podstawy działalności gospodarczej | Ćwiczenia siłowe , aerofobowe, rozciagajace i wyciszajace z wykorzystaniem muzyki | Ćwiczenia siłowe , aerofobowe, rozciagajace i wyciszajace z wykorzystaniem muzyki | prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki | prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki |  |
| 13:50-14:35 |   |   | Treening umiejętności interpersonalnych |   | X | Opracowywanie indywidualnych programów treningowych | Opracowywanie indywidualnych programów treningowych | Podstawy działalności gospodarczej | Ćwiczenia siłowe , aerofobowe, rozciagajace i wyciszajace z wykorzystaniem muzyki | Ćwiczenia siłowe , aerofobowe, rozciagajace i wyciszajace z wykorzystaniem muzyki | prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki | prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki |  |
| 14:40-15:25 |   |   | Trening umiejętności interpersonalnych |   | X |   | Metodyka ćwiczeń fitness |  | Ćwiczenia siłowe , aerofobowe, rozciagajace i wyciszajace z wykorzystaniem muzyki | Ćwiczenia siłowe , aerofobowe, rozciagajace i wyciszajace z wykorzystaniem muzyki | prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki | prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki |  |
| 15:30-16:15 |   |   | Opracowywanie indywidualnych programów treningowych |   | X |   | Metodyka ćwiczeń fitness |  | Ćwiczenia siłowe , aerofobowe, rozciagajace i wyciszajace z wykorzystaniem muzyki | Ćwiczenia siłowe , aerofobowe, rozciagajace i wyciszajace z wykorzystaniem muzyki | prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki | prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki |  |
| 16:20-17:05 |   |  | Opracowywanie indywidualnych programów treningowych |  | X |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| teoretyczne | Biomechanika i fizjologia wysiłku | 8 | P. a. Hojda |  |  |  |  |  |  |  |
| teoretyczne | Metodyka ćwiczeń fitness | 8 | P. a. Hojda |  |  |  |  |  |  |  |
| teoretyczne | Podstawy działalności gospodarczej | 8 | P. a. Hojda |  |  |  |  |  |  |  |
| teoretyczne | Trening umiejętności interpersonalnych | 8 | P. a. Hojda |  |  |  |  |  |  |  |
| teoretyczne | Opracowywanie indywidualnych programów treningowych | 8 | P. a. Hojda |  |  |  |  |  |  |  |
| praktyczne | Ćwiczenia siłowe , aerofobowe, rozciagajace i wyciszajace z wykorzystaniem muzyki | 24 |   |   |  |  |  |  |  |  |  |
| praktyczne | prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki | 16 |   |   |  |  |  |  |  |  |  |
|  |   |   |   | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |