|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |