Trener personalny z elementami fitness

L.p.	Godz.	**28.09.2019 r.**	**29.09.2019 r.**	**12.10.2019 r.**	**13.10.2019 r.**	**26.10.2019 r.**	**27.10.2019 r.**	**09.11.2019 r.**
1	8:00-8:45	Podstawy działalności - Kilińska	Podstawy działalności – Kilińska	Biomechanika i fizjologia wysiłku – M.Kiełkowski	----------	Opracowanie indywidualnego programu trening. – J.Janas	Prowadzenie zajęć indywidualnych – J.Janas	
2	8:45-9:30	Podstawy działalności – Kilińska	Podstawy działalności – Kilińska	Biomechanika i fizjologia wysiłku – M.Kiełkowski		Opracowanie indywidualnego programu trening. – J.Janas	Prowadzenie zajęć indywidualnych – J.Janas	
3	9:30-10:15	Podstawy działalności – Kilińska	Podstawy działalności – Kilińska	Biomechanika i fizjologia wysiłku – M.Kiełkowski		Opracowanie indywidualnego programu trening. – J.Janas	Prowadzenie zajęć indywidualnych – J.Janas	
4	10:15-11:00	Podstawy działalności - Kilińska	Podstawy działalności - Kilińska	Biomechanika i fizjologia wysiłku – M.Kiełkowski		Opracowanie indywidualnego programu trening. – J.Janas	Prowadzenie zajęć indywidualnych – J.Janas	
5	11:20-12:05	Biomechanika i fizjologia wysiłku – M.Kiełkowski		Biomechanika i fizjologia wysiłku – M.Kiełkowski		Ćwiczenia siłowe – J.Janas	Ćwiczenia siłowe – J.Janas	
6	12:05-12:50	Biomechanika i fizjologia wysiłku – M.Kiełkowski		Metodyka ćwiczeń fitness – M.Kiełkowski		Ćwiczenia siłowe – J.Janas	Ćwiczenia siłowe – J.Janas	
7	12:50-13:35	Biomechanika i fizjologia wysiłku – M.Kiełkowski		Metodyka ćwiczeń fitness – M.Kiełkowski		Ćwiczenia siłowe – J.Janas	Ćwiczenia siłowe – J.Janas	Opracowanie indywidualnego programu trening. – J.Janas
8	13:35-14:20	Metodyka ćwiczeń fitness – M.Kiełkowski		Metodyka ćwiczeń fitness – M.Kiełkowski		Ćwiczenia siłowe – J.Janas	Ćwiczenia siłowe – J.Janas	Opracowanie indywidualnego programu trening. – J.Janas
9	14:40-15:25	Metodyka ćwiczeń fitness – M.Kiełkowski		Metodyka ćwiczeń fitness – M.Kiełkowski				Opracowanie indywidualnego programu trening. – J.Janas
10	15:25-16:10	Metodyka ćwiczeń fitness – M.Kiełkowski		Metodyka ćwiczeń fitness – M.Kiełkowski				Opracowanie indywidualnego programu trening. – J.Janas
11	16:10-16:55							Ćwiczenia siłowe – J.Janas
12	16:55-17:40							Ćwiczenia siłowe – J.Janas
13	18:00-18:45							Ćwiczenia siłowe – J.Janas
14	18:45-19:30							Ćwiczenia siłowe – J.Janas

Zajęcia 28.09.2019, 29..09.2019 12.10.2019 odbędą się w ZSP 4 w Bełchatowie, ul. Czapliniecka 98.

Zajęcia 26.10.2019, 27.10.2019, 09.11.2019 odbędą się w siłowni GIM CITY, ul. Czapliniecka 3.

Trener personalny z elementami fitness

L.p.	Godz.	**10.11.2019 r.**	**14.12.2019 r.**	**15.12.2019 r.**	**18.01.2020 r.**	**19.01.2020 r.**	**01.02.2020 r.**	**02.02.2020 r.**
1	8:00-8:45		----------	Trening umiejętności interpersonalnych – E.Sikorska	Prowadzenie zajęć indywidualnych – J.Janas	Prowadzenie zajęć indywidualnych – J.Janas	----------	----------
2	8:45-9:30	Prowadzenie zajęć indywidualnych – J.Janas		Trening umiejętności interpersonalnych – E.Sikorska	Prowadzenie zajęć indywidualnych – J.Janas	Prowadzenie zajęć indywidualnych – J.Janas		
3	9:30-10:15	Prowadzenie zajęć indywidualnych – J.Janas		Trening umiejętności interpersonalnych – E.Sikorska	Prowadzenie zajęć indywidualnych – J.Janas	Prowadzenie zajęć indywidualnych – J.Janas		
4	10:15-11:00	Prowadzenie zajęć indywidualnych – J.Janas		Trening umiejętności interpersonalnych – E.Sikorska	Prowadzenie zajęć indywidualnych – J.Janas	Prowadzenie zajęć indywidualnych – J.Janas		
5	11:20-12:05	Prowadzenie zajęć indywidualnych – J.Janas		Trening umiejętności interpersonalnych – E.Sikorska	Ćwiczenia siłowe – J.Janas	Ćwiczenia siłowe – J.Janas		
6	12:05-12:50	Ćwiczenia siłowe – J.Janas		Trening umiejętności interpersonalnych – E.Sikorska	Ćwiczenia siłowe – J.Janas	Ćwiczenia siłowe – J.Janas		
7	12:50-13:35	Ćwiczenia siłowe – J.Janas		Trening umiejętności interpersonalnych – E.Sikorska	Ćwiczenia siłowe – J.Janas	Ćwiczenia siłowe – J.Janas		
8	13:35-14:20	Ćwiczenia siłowe – J.Janas		Trening umiejętności interpersonalnych – E.Sikorska	Ćwiczenia siłowe – J.Janas	Ćwiczenia siłowe – J.Janas		
9	14:40-15:25	Ćwiczenia siłowe – J.Janas						
10	15:25-16:10							
11	16:10-16:55							
12	16:55-17:40							
13	18:00-18:45							
14	18:45-19:30							

Zajęcia 15.12.2019 odbędą się w ZSP 4 w Bełchatowie, ul. Czapliniecka 98.

Zajęcia 10.11.2019, 18.01.2020, 19.01.2020 odbędą się w siłowni GIM CITY, ul. Czapliniecka 3.