

Trener personalny

		19.09.2020	20.09.2020	18.10.2020	31.10.2020	14.11.2020	15.11.2020	12.12.2020	13.12.2020	16.01.2020	17.01.2020
1	8:00-8:45			Opracowanie indywidualnych programów treningowych	Trening umiejętności interpersonalnych	Biomechanika	Ćwiczenia siłowe	Ćwiczenia siłowe	Prow.zajęć indyw.	Prow.zajęć indyw.	Ćwiczenia siłowe
2	8:45-9:30	Podstawy działalności gospodarczej (podstawy przedsiębiorczości)				Biomechanika	Ćwiczenia siłowe	Ćwiczenia siłowe	Prow.zajęć indyw.	Prow.zajęć indyw.	Ćwiczenia siłowe
3	9:30-10:15					Biomechanika	Ćwiczenia siłowe	Ćwiczenia siłowe	Prow.zajęć indyw.	Ćwiczenia siłowe	Ćwiczenia siłowe
4	10:15-11:00					Biomechanika	Ćwiczenia siłowe	Ćwiczenia siłowe	Prow.zajęć indyw.	Ćwiczenia siłowe	Ćwiczenia siłowe
5	11:20-12:05					Metodyka ćwiczeń	Ćwiczenia siłowe	Prow.zajęć indyw.	Ćwiczenia siłowe	Ćwiczenia siłowe	Ćwiczenia siłowe
6	12:05-12:50					Metodyka ćwiczeń	Ćwiczenia siłowe	Prow.zajęć indyw.	Ćwiczenia siłowe	Ćwiczenia siłowe	Prow.zajęć indyw.
7	12:50-13:35					Metodyka ćwiczeń	Prow.zajęć indyw.	Prow.zajęć indyw.	Ćwiczenia siłowe	Ćwiczenia siłowe	Prow.zajęć indyw.
8	13:35-14:20			Metodyka ćwiczeń fitness	Metodyka ćwiczeń	Prowadzenie zaj.	Prow.zajęć indyw.	Ćwiczenia siłowe			
9	14:40-15:25		Opracowanie		Prow.zajęć indyw.						
10	15:25-16:10		Opracowanie		Prow.zajęć indyw.						
11	16:10-16:55			Biomechanika i fizjologia wysiłku							
12	16:55-17:40										
13	18:00-18:45										
14	18:45-19:30										

Podstawy działalności gospodarczej (podstawy przedsiębiorczości) - Wojciech F. - zajęcia odbędą się w ZSP 9 przy ulicy Edwardów 5 w Bełchatowie

Trening umiejętności interpersonalnych - Elżbieta S - zajęcia odbędą się w ZSP 9 przy ulicy Edwardów 5 w Bełchatowie

Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające - Jarosław J. - zajęcia odbędą się w siłowni GYM CITY przy ulicy Czaplinieckiej 3 w Bełchatowie

Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu - Jarosław J. - zajęcia odbędą się w siłowni GYM CITY przy ulicy Czaplinieckiej 3 w Bełchatowie

Opracowanie indywidualnych programów treningowych - Jarosław J. - zajęcia odbędą się w ZSP 9 przy ulicy Edwardów 5 w Bełchatowie

Metodyka ćwiczeń fitness - Jarosław J. - zajęcia odbędą się w ZSP 9 przy ulicy Edwardów 5 w Bełchatowie

Biomechanika i fizjologia wysiłku - Jarosław J. - zajęcia odbędą się w ZSP 9 przy ulicy Edwardów 5 w Bełchatowie