

ROZKŁAD ZAJĘĆ - Trener Personalny - semestr 1+2 - 2021/2022 - GRYFIT

zjazd	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	8.00-8.45	8.50-9.35	9.40-10.25	10.30-11.15	11.20-12.05	12.10-12.55	13.00-13.45	13.50-14.35	14.40-15.25	15.30-16.15
18.09.2021		PD	PD	OIPT	OIPT	ĆWICZENIA	ĆWICZENIA	ĆWICZENIA		
19.09.2021		MĆF	MĆF	FITNESS	FITNESS	FITNESS	FITNESS			
09.10.2021		BiFW	BiFW	TUI	TUI	ĆWICZENIA	ĆWICZENIA	ĆWICZENIA		
10.10.2021		MĆF	MĆF	FITNESS	FITNESS	FITNESS	FITNESS			
13.11.2021		PD	PD	OIPT	OIPT	ĆWICZENIA	ĆWICZENIA	ĆWICZENIA		
14.11.2021		MĆF	MĆF	FITNESS	FITNESS	FITNESS	FITNESS			
27.11.2020		BiFW	BiFW	TUI	TUI	ĆWICZENIA	ĆWICZENIA	ĆWICZENIA		
28.11.2021		PD	PD	OIPT	OIPT	ĆWICZENIA	ĆWICZENIA	ĆWICZENIA		
04.12.2021		MĆF	MĆF	FITNESS	FITNESS	FITNESS	FITNESS			
05.12.2021		BiFW	BiFW	TUI	TUI	ĆWICZENIA	ĆWICZENIA	ĆWICZENIA		
08.01.2022		PD	PD	OIPT	OIPT	ĆWICZENIA	ĆWICZENIA	ĆWICZENIA		
09.01.2022		BiFW	BiFW	TUI	TUI	ĆWICZENIA	ĆWICZENIA	ĆWICZENIA		

AKTUALIZACJA 10.09.2021

Podstawy działalności gospodarczej (podstawy przedsiębiorczości)	8 godz.	Zajęcia w GryFit, Lubelska 2, 24-100 Puławy	obowiązuje strój sportowy i obuwie
Biomechanika i fizjologia wysiłku	8 godz.	Zajęcia w GryFit, Lubelska 2, 24-100 Puławy	
Metodyka ćwiczeń fitness	8 godz.	Zajęcia w GryFit, Lubelska 2, 24-100 Puławy	
Opracowanie indywidualnych programów treningowych	8 godz.	Zajęcia w GryFit, Lubelska 2, 24-100 Puławy	
Trening umiejętności interpersonalnych	8 godz.	Zajęcia w GryFit, Lubelska 2, 24-100 Puławy	
Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki	16 godz.	Zajęcia w GryFit, Lubelska 2, 24-100 Puławy	
Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające	24 godz.	Zajęcia w GryFit, Lubelska 2, 24-100 Puławy	