

ROZKŁAD ZAJĘĆ - Trener Personalny - semestr 1+2 - 2020/2021 -KLUB 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
19.02.2022		TI	TI	FITNESS	FITNESS	FITNESS	FITNESS	pierwszy zjazd odbędzie się w Klubie GryFit na Zielonej 2 (Galeria Zielona)		
20.02.2022		TI	TI	FITNESS	FITNESS	FITNESS	FITNESS			
05.03.2022		MCF	MCF	MCF	MCF	FITNESS	FITNESS	FITNESS		
06.03.2022		BiFW	BiFW	TimWĆ	TimWĆ	TI	TI	TI		
19.03.2022		TimWĆ	TimWĆ	TimWĆ	TimWĆ	TI	TI	TI		
20.03.2022		BiFW	BiFW	FITNESS	FITNESS	FITNESS	TI	TI		
02.04.2022		TimWĆ	TimWĆ	TimWĆ	TimWĆ	TI	PP	PP		
03.04.2022		BiFW	BiFW	TimWĆ	TimWĆ	TI	PP	PP		
21.05.2022		TI	TI	TimWĆ	TimWĆ	TimWĆ	TimWĆ			
22.05.2022		BiFW	BiFW	TI	TI	TI	PP	PP		
18.06.2022		TI	TI	TI	TI	TI	MCF	MCF		
19.06.2022		PP	PP	MCF	MCF	FITNESS	FITNESS			

AKTUALIZACJA 11.02.2022

Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki	P.Głos- 16 godz.	Klub GryFit Siłownia & Fitness, ul. Górna 6	zajęcia praktyczne - obowiązuje strój sportowy i obuwie
Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym	P. Głos - 24 godz.	Klub GryFit Siłownia & Fitness, ul. Górna 6	
Biomechanika i fizjologia wysiłku	P.Głos- 8 godz.	Klub GryFit Siłownia & Fitness, ul. Górna 6	
Metodyka ćwiczeń fitness	P.Głos - 8 godz.	Klub GryFit Siłownia & Fitness, ul. Górna 6	
Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń	P. Głos - 16 godz.	Klub GryFit Siłownia & Fitness, ul. Górna 6	
PP	P.Głos-8 godz.	Klub GryFit Siłownia & Fitness, ul. Górna 6	