

**Ośrodek Kursowy CNiB Żak - Trener personalny**  
**Radomsko ul. Reymonta 62 - pracownia**

		wrzesień		październik		listopad		grudzień		styczeń					
		18	19	23	24	20	21	11	13	15	16	22	23		
		S	N	S	N	S	N	S	PON	S	N	S	N		
1	8 <sup>00</sup> -8 <sup>45</sup>		FitMUZ	TUINT	MĆF	Ćsiłowe	FitMUZ	OIPTREN		Ćsiłowe	Ćsiłowe	PP			
2	8 <sup>50</sup> -9 <sup>35</sup>		FitMUZ	TUINT	MĆF	Ćsiłowe	FitMUZ	OIPTREN		Ćsiłowe	Ćsiłowe	PP			
3	9 <sup>40</sup> -10 <sup>25</sup>		FitMUZ	TUINT	MĆF	Ćsiłowe	FitMUZ	OIPTREN		Ćsiłowe	Ćsiłowe	PP			
4	10 <sup>30</sup> -11 <sup>15</sup>	BIFW	FitMUZ	TUINT	MĆF	Ćsiłowe	FitMUZ	OIPTREN		Ćsiłowe	Ćsiłowe	PP			
5	11 <sup>20</sup> -12 <sup>05</sup>	BIFW	FitMUZ	TUINT	MĆF	Ćsiłowe	FitMUZ	OIPTREN		Ćsiłowe	Ćsiłowe				
6	12 <sup>10</sup> -12 <sup>55</sup>	BIFW	FitMUZ	TUINT	MĆF	Ćsiłowe	FitMUZ	OIPTREN		Ćsiłowe	Ćsiłowe				
7	13 <sup>00</sup> -13 <sup>45</sup>	BIFW	FitMUZ	TUINT	MĆF	Ćsiłowe	FitMUZ	OIPTREN		Ćsiłowe	Ćsiłowe				
8	13 <sup>50</sup> -14 <sup>35</sup>		FitMUZ	TUINT	MĆF		FitMUZ	OIPTREN		Ćsiłowe	Ćsiłowe	PP	PP		
9	14 <sup>40</sup> -15 <sup>25</sup>			BIFW							Ćsiłowe	PP	TUINT		
10	15 <sup>30</sup> -16 <sup>15</sup>			BIFW								PP	FitMUZ		
11	16 <sup>20</sup> -17 <sup>05</sup>			BIFW								PP e	Ćsiłowe		
12	17 <sup>10</sup> -17 <sup>55</sup>			BIFW									BIFW		
13	18 <sup>00</sup> -18 <sup>45</sup>												MĆF		
14	18 <sup>50</sup> -19 <sup>35</sup>												OIPTREN		
													Podstawy działalności gospodarczej (podstawy przedsiębiorczości)	8	Wioletta D.
													Trening umiejętności interpersonalnych	8	Patrycja K.N.
													Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki	16	Magda K.
													Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające	24	Adrian N.
													Biomechanika i fizjologia wysiłku	8	Anna S.N.
													Metodyka ćwiczeń fitness	8	Adrian N.
													Opracowanie indywidualnych programów treningowych	8	Adrian N.

Dyrektor Szkoły zastrzega sobie prawo zmiany planu zajęć w szczególnych przypadkach – proszę o ich weryfikację przed zajęciami – sporządził Beata B.

Radomsko dn.01.09.2021

zatwierdził Dyrektor Szkoły