

Ośrodek Kursowy CNiB Żak - Trener personalny

Radomsko ul. Reymonta 62 - pracownia

		luty		marzec		kwiecień		maj		czerwiec	
		18	19	18	19	22	23	6	7	10	11
		S	N	S	N	S	N	S	N	S	
1	8 <sup>00</sup> -8 <sup>45</sup>	BiFW	TiM. Ć.	FitMUZ		FitMUZ	TiM. Ć.	FitMUZ	R.I.sesji		
2	8 <sup>50</sup> -9 <sup>35</sup>	BiFW	TiM. Ć.	FitMUZ		FitMUZ	TiM. Ć.	FitMUZ	R.I.sesji		PP
3	9 <sup>40</sup> -10 <sup>25</sup>	BiFW	TiM. Ć.	FitMUZ		FitMUZ	R.I.sesji	FitMUZ	R.I.sesji		PP
4	10 <sup>30</sup> -11 <sup>15</sup>	BiFW	TiM. Ć.	FitMUZ		FitMUZ	R.I.sesji	FitMUZ	MĆF		PP
5	11 <sup>20</sup> -12 <sup>05</sup>	BiFW	TiM. Ć.	R.I.sesji		FitMUZ	R.I.sesji	FitMUZ	MĆF		PP e
6	12 <sup>10</sup> -12 <sup>55</sup>	BiFW	TiM. Ć.	R.I.sesji		FitMUZ	R.I.sesji	FitMUZ	MĆF		
7	13 <sup>00</sup> -13 <sup>45</sup>	BiFW	TiM. Ć.	R.I.sesji			R.I.sesji		MĆF	PP	
8	13 <sup>50</sup> -14 <sup>35</sup>	BiFW	TiM. Ć.	R.I.sesji			R.I.sesji		MĆF	PP	
9	14 <sup>40</sup> -15 <sup>25</sup>		TiM. Ć.	R.I.sesji			R.I.sesji		MĆF	PP	
10	15 <sup>30</sup> -16 <sup>15</sup>		TiM. Ć.	R.I.sesji			R.I.sesji		MĆF	PP	
11	16 <sup>20</sup> -17 <sup>05</sup>		TiM. Ć.	R.I.sesji			R.I.sesji		MĆF		
12	17 <sup>10</sup> -17 <sup>55</sup>		TiM. Ć.	R.I.sesji			R.I.sesji				
13	18 <sup>00</sup> -18 <sup>45</sup>		TiM. Ć.	R.I.sesji			R.I.sesji				
14	18 <sup>50</sup> -19 <sup>35</sup>		TiM. Ć.	R.I.sesji							

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

Radomsko dn.01.02.2023

PP	Podstawy działalności gospodarczej (podstawy przedsiębiorczości)	8	Zosia
R.I.sesji	Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym	24	Paweł
FitMUZ	Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki	16	
TiM. Ć.	Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń	16	Paweł
BiFW	Biomechanika i fizjologia wysiłku	8	Ania S.N.
MĆF	Metodyka ćwiczeń fitness	8	

zatwierdził Dyrektor Szkoły