

28.10.2023		Trener Personalny II + I	JSTP sala
1.	8.00 – 9.30	Trening umiejętności interpersonalnych	Szkoła Podstawowa nr 1 ul. Kilińskiego 9 – sala 15
2.	9.40 – 11.10	Trening umiejętności interpersonalnych	
3.	11.20 – 12.50	Biomechanika i fizjologia wysiłku	
4.	13.00 – 14.30	Biomechanika i fizjologia wysiłku	
5.	14.40-16.10	Metodyka ćwiczeń fitness	
6.	16.20-17.50		
29.10.2023		Trener Personalny II + I	JSTP s
1.	8.00 – 9.30	Prowadzenie zajęć indywidualnych fitness z wykorzystaniem muzyki	Siłownia WestSiteul. Batorego33
2.	9.40 – 11.10	Prowadzenie zajęć indywidualnych fitness z wykorzystaniem muzyki	
3.	11.20 – 12.50	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające	
4.	13.00 – 14.30	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające	
5.	14.40-16.10	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające	