

PLAN ZAJĘĆ Kursy Jednoroczne „ŻAK” W SKIERNIEWICACH

Zajęcia odbędą się w pracowniach Żak ul. Lelewela 16 (np. Sala nr6 ul. Lelewela 16)
oraz na siłowni West Site ul. Batorego 33

09.12.2023		Trener Personalny II + I JSTP	s	Dekorator Wnętrz JSDW I	s	Masaż i SPA sem 1 JSMSPA I	s	Masaż i SPA sem 2 JSMSPA II	s	Rachunkowość i Finanse sem 1 JSRIF I	s
1.	8.00 – 9.30	Biomechanika i fizjologia wysiłku	Siłownia West Site ul. Batorego 33	Projektowanie i ergonomia wnętrz mieszkalnych	zoom	Pracownia masażu	15	Pracownia masażu	15		
2.	9.40 – 11.10	Biomechanika i fizjologia wysiłku		Projektowanie i ergonomia wnętrz mieszkalnych	zoom	Pracownia masażu	15	Pracownia masażu	15	harmonogram zjazdów wysłany na @ prywatnego	
3.	11.20 – 12.50	Opracowanie indywidualnych programów treningowych		Projektowanie kuchni i łazienki	zoom	Podstawy anatomii	15	Podstawy anatomii	15		
4.	13.00 – 14.30	Prowadzenie zajęć indywidualnych fitness z wykorzystaniem muzyki		Projektowanie kuchni i łazienki	zoom	Teoria masażu	15	Teoria masażu	15		
5.	14.40-16.10	Prowadzenie zajęć indywidualnych fitness z wykorzystaniem muzyki		Tkaniny i inne materiały dekoracyjne	zoom	Podstawy psychologii	15	Podstawy psychologii	15		
6.	16.20-17.50			Tkaniny i inne materiały dekoracyjne	zoom	Podstawy działalności gospodarczej	15	Podstawy działalności gospodarczej	15		
10.12.2023		Trener Personalny II + I JSTP	s	Dekorator Wnętrz JSDW I	s	Masaż i SPA sem 1 JSMSPA I	s	Masaż i SPA sem 2 JSMSPA II	s	Rachunkowość i Finanse sem 1 JSRIF I	s
1.	8.00 – 9.30	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające	Siłownia West Site ul. Batorego 33	Światło i kolor we wnętrzach	zoom	Podstawy psychologii	15	Podstawy psychologii	15		
2.	9.40 – 11.10	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające		Projektowanie i ergonomia wnętrz mieszkalnych	zoom	Pracownia masażu	15	Pracownia masażu	15		
3.	11.20 – 12.50	Prowadzenie zajęć indywidualnych fitness z wykorzystaniem muzyki		Projektowanie kuchni i łazienki	zoom	Pracownia masażu	15	Pracownia masażu	15		
4.	13.00 – 14.30	Prowadzenie zajęć indywidualnych fitness z wykorzystaniem muzyki		Tkaniny i inne materiały dekoracyjne	zoom	Masaż relaksacyjny SPA	15	Masaż relaksacyjny SPA	15		
5.	14.40-16.10			Tkaniny i inne materiały dekoracyjne	zoom	Teoria masażu	15	Teoria masażu	15		
6.	16.20-17.50							Blok powtórkowy (anat, fizj, fizjopat, teoria, pracownia, masaż całego ciała)	15		