PLAN ZAJĘĆ Kursy Jednoroczne „ŻAK" W SKIERNIEWICACH

Zajęcia odbędą się w pracowniach Żak ul. Lelewela 16 (np. Sala nr6 ul. Lelewela 16)
w Szkole Podstawowej nr 1 ul. Kilińskiego 9 (np. 6, 7, 8, 10) oraz na siłowni West Site ul. Batorego 33

02.03.2024		Trener Personalny JSTP II + I	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 2 JSRIF II	s
1.	8.00 – 9.30	Metodyka ćwiczeń fitness	16	Tricki dekoratorskie z metodyką pracy	zoom	Podstawy anatomii, fizjologii i fizjopatologii	15	Podstawy anatomii, fizjologii i fizjopatologii	15	Podstawy analizy i sprawozdawczość	zoom
2.	9.40 – 11.10	Biomechanika i fizjologia wysiłku	16	Tricki dekoratorskie z metodyką pracy	zoom	Podstawy anatomii, fizjologii i fizjopatologii	15	Podstawy anatomii, fizjologii i fizjopatologii	15	Podstawy analizy i sprawozdawczość	zoom
3.	11.20 – 12.50	Biomechanika i fizjologia wysiłku	16	Aranżacja przedpokoju i domowego biura	zoom					Podstawy analizy i sprawozdawczość	zoom
4.	13.00 – 14.30	Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń	16	Projektowanie salonu i sypialni	zoom					Podstawy analizy i sprawozdawczość	zoom
5.	14.40-16.10	Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń	16							Analiza i sprawozdawczość finansowa	zoom
6.	16.20-17.50										
03.03.2024		**Trener Personalny JSTP II + I**	**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 2 JSRIF II**	**s**
1.	8.00 – 9.30	Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym	Siłownia West Site ul. Batorego 33	Tricki dekoratorskie z metodyką pracy	zoom	Podstawy anatomii, fizjologii i fizjopatologii	15	Podstawy anatomii, fizjologii i fizjopatologii	15	Rachunkowość finansowa	zoom
2.	9.40 – 11.10	Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym		Aranżacja przedpokoju i domowego biura	zoom	Teoria masażu	15	Teoria masażu	15	Rachunkowość finansowa	zoom
3.	11.20 – 12.50	Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym		Projektowanie salonu i sypialni	zoom	Teoria masażu	15	Teoria masażu	15	Rachunkowość finansowa	zoom
4.	13.00 – 14.30	Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki				Pracownia masażu	15	Pracownia masażu	15	Rachunkowość finansowa	zoom
5.	14.40-16.10	Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki				Pracownia masażu	15	Pracownia masażu	15	Rachunkowość finansowa	zoom
6.	16.20-17.50										