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

16.03.2024		Trener Personalny JSTP II + I	s	Dekorator Wnętrz JSDW II + 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	–	
2.	9.40 – 11.10	Biomechanika i fizjologia wysiłku	16	Tricki dekoratorskie z metodyką pracy	zoom	Podstawy działalności gospodarczej (podstawy przedsiębiorczości)	15	Podstawy działalności gospodarczej (podstawy przedsiębiorczości)	15	–	
3.	11.20 – 12.50	Biomechanika i fizjologia wysiłku	16	Aranżacja przedpokoju i domowego biura	zoom	Podstawy psychologii i socjologii i trening umiejętności interpersonalnych	15			–	
4.	13.00 – 14.30	Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń	16	Projektowanie salonu i sypialni	zoom					–	
5.	14.40-16.10	Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń	16	Style w aranżacji wnętrz	zoom					–	
6.	16.20-17.50										

17.03.2024		Trener Personalny JSTP II + I	s	Dekorator Wnętrz JSDW II + 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	Teoria masażu	15	Teoria masażu	15	–	
2.	9.40 – 11.10	Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym		Aranżacja przedpokoju i domowego biura	zoom	Pracownia masażu	15	Pracownia masażu	15	–	
3.	11.20 – 12.50	Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym		Projektowanie salonu i sypialni	zoom	Pracownia masażu	15	Pracownia masażu	15	–	
4.	13.00 – 14.30	Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki		Style w aranżacji wnętrz	zoom	Pracownia masażu	15	Pracownia masażu	15	–	
5.	14.40-16.10	Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki						Blok powtórkowy (anat, fizj, fizjopat, teoria, pracownia, masaż całego ciała)	15	–	
6.	16.20-17.50										