PLAN ZAJĘĆ Kursy Jednoroczne „ŻAK” W SKIERNIEWICACH

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

18.01.2025		**Trener personalny z elementami fitness II + I**		**Masaż i SPA II + I**	**s**	**Aranżacja ogrodów I**		**Kryminalistyka i kryminologia I**	**s**
1.	**8.00 – 9.30**	Biomechanika i fizjologia wysiłku	**3**	Podstawy psychologii i socjologii i trening umiejętności interpersonalnych	**1**	Rośliny ozdobne w aranżacji ogrodów	**20** była 19	Cyberbezpieczeństwo	**4** parter
2.	**9.40 – 11.10**	Biomechanika i fizjologia wysiłku	**3**	Podstawy psychologii i socjologii i trening umiejętności interpersonalnych	**1**	Rośliny ozdobne w aranżacji ogrodów	**20** była 19	Daktyloskopia	**4** parter
3.	**11.20 – 12.50**	***od godz. 10:00*** Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające	**2**	Pracownia masażu	**1**	Rośliny ozdobne w aranżacji ogrodów	**20** była 19	Daktyloskopia	**4** parter
4.	**13.00 – 14.30**	Opracowanie indywidualnych programów treningowych	**2**	***dla II semestru*** Blok powtórkowy (anat, fizj, fizjopat, teoria, pracownia, masaż całego ciała)	**1**	Rośliny ozdobne w aranżacji ogrodów	**20** była 19	Podstawy prawa karnego	**4** parter
5.	**14.40-16.10**	Opracowanie indywidualnych programów treningowych	**2**	***dla II semestru*** Blok powtórkowy (anat, fizj, fizjopat, teoria, pracownia, masaż całego ciała)	**1**				
6.	**16.20-17.50**	Prowadzenie zajęć indywidualnych fitness z wykorzystaniem muzyki	**2**						
19.01.2025		**Trener personalny z elementami fitness II + I**		**Masaż i SPA II + I**	**s**	**Aranżacja ogrodów I**		**Kryminalistyka i kryminologia I**	**s**
1.	**8.00 – 9.30**			Podstawy psychologii i socjologii i trening umiejętności interpersonalnych	**1**	Rysunek architektoniczny	**20** była 19		
2.	**9.40 – 11.10**			Masaż relaksacyjny SPA	**1**	Prowadzenie prac w obiektach architektury krajobrazu	**20** była 19		
3.	**11.20 – 12.50**			Masaż relaksacyjny SPA	**1**	Prowadzenie prac w obiektach architektury krajobrazu	**20** była 19		
4.	**13.00 – 14.30**			***dla II semestru*** Blok powtórkowy (anat, fizj, fizjopat, teoria, pracownia, masaż całego ciała)	**1**	Prowadzenie prac w obiektach architektury krajobrazu	**20** była 19		
5.	**14.40-16.10**								
6.	**16.20-17.50**								