**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/sala treningowa Al. Niepodległości 14 oraz w Szkole Podstawowej nr 1 ul. Kilińskiego 9 (np. 6, 7, 8, 10)**

| 20.09.2025 | | Trener personalny z elementami fitness II + I | | Masaż i SPA II + I | s | Dekorator wnętrz II + I | | Agent celny II + I | | Aranżacja ogrodów II | s | Kryminalistyka i kryminologia II + I | s | Survival - szkoła przetrwania I | s |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. | 8.00 – 9.30 | | | Podstawy anatomii, fizjologii i fizjopatologii | 1 | Projektowanie i ergonomia wnętrz mieszkalnych | zoom | Podstawy logistyki | zoom | Architektura krajobrazu, podstawy aranżacji ogrodów | 21 | Podstawy teoretyczne kryminologii | 3 | | |
| 2. | 9.40 – 11.10 | | | Teoria masażu | 1 | Projektowanie i ergonomia wnętrz mieszkalnych | zoom | Podstawy logistyki | zoom | Architektura krajobrazu, podstawy aranżacji ogrodów | 21 | Podstawy teoretyczne kryminologii | 3 | | |
| 3. | 11.20 – 12.50 | | | Pracownia masażu | 1 | Tricki dekoratorskie z metodyką pracy | zoom | Wprowadzenie do nauki o cle | zoom | Zarys historii architektury i sztuki | 21 | Podstawy teoretyczne kryminologii | 3 | | |
| 4. | 13.00 – 14.30 | | | Pracownia masażu | 1 | Tricki dekoratorskie z metodyką pracy | zoom | Transport międzynarodowy i spedycja | zoom | Zarys historii architektury i sztuki | 21 | Podstawy teoretyczne kryminologii | 3 | | |
| 5. | 14.40-16.10 | | | ***tylko II sem*** Blok powtórkowy (anat, fizj, fizjopat, teoria, pracownia, masaż całego ciała) | 1 | | | | | | | | | | |
| 6. | 16.20-17.50 | | | | | | | | | | | | | | |

| 21.09.2025 | | Trener personalny z elementami fitness II + I | | Masaż i SPA II + I | s | Dekorator wnętrz II + I | | Agent celny II + I | | Aranżacja ogrodów II | s | Kryminalistyka i kryminologia II + I | s | Survival - szkoła przetrwania I | s |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. | 8.00 – 9.30 | Biomechanika i fizjologia wysiłku | Sala treningowa - Łukasz Kowalczyk - Aleja Niepodległości 14 | | | Projektowanie i ergonomia wnętrz mieszkalnych | zoom | Podstawy logistyki | zoom | | | | | | |
| 2. | 9.40 – 11.10 | Biomechanika i fizjologia wysiłku | | | | Projektowanie i ergonomia wnętrz mieszkalnych | zoom | Podstawy logistyki | zoom | | | | | | |
| 3. | 11.20 – 12.50 | Opracowanie indywidualnych programów treningowych | | | | Tricki dekoratorskie z metodyką pracy | zoom | Wprowadzenie do nauki o cle | zoom | | | | | | |
| 4. | 13.00 – 14.30 | Opracowanie indywidualnych programów treningowych | | | | Tricki dekoratorskie z metodyką pracy | zoom | Transport międzynarodowy i spedycja | zoom | | | | | | |
| 5. | 14.40-16.10 | Trening umiejętności interpersonalnych | | | | | | | | | | | | | |
| 6. | 16.20-17.50 | ***Uwaga inna lokalizacja*** | | | | | | | | | | | | | |