

PLAN ZAJĘĆ Kursy Jednoroczne „ŻAK” W SKIERNIEWICACH

Zajęcia odbędą się na siłowniach ul. Batorego 33, al. Niepodległości 14 oraz w pracowni ul. Lelewela 16

Trener personalny

		29.11.2025		10.01.2026		24.01.2026	
1.	8.00 – 9.30	Metodyka ćwiczeń fitness M.K.	Siłownia - West Site ul. Batorego 33	Prowadzenie zajęć indywidualnych fitness z wykorzystaniem muzyki M.K.	8	Biomechanika i fizjologia wysiłku A.C.	Pracownia Dydaktyczna Nr 6 ul. Lelewela 16
2.	9.40 – 11.10	Metodyka ćwiczeń fitness M.K.		Prowadzenie zajęć indywidualnych fitness z wykorzystaniem muzyki M.K.	8	Biomechanika i fizjologia wysiłku A.C.	
3.	11.20 – 12.50	Prowadzenie zajęć indywidualnych fitness z wykorzystaniem muzyki M.K.		Prowadzenie zajęć indywidualnych fitness z wykorzystaniem muzyki M.K.	8		
4.	13.00 – 14.30	Prowadzenie zajęć indywidualnych fitness z wykorzystaniem muzyki M.K.		Prowadzenie zajęć indywidualnych fitness z wykorzystaniem muzyki M.K.	8		
5.	14.40-16.10			*Uwaga* zajęcia w SP1 ul. Kilińskiego 9			
6.	16.20-17.50						
		30.11.2025		11.01.2026		25.01.2026	
1.	8.00 – 9.30	*zajęcia od 9:00* Podstawy działalności gospodarczej Ł.K.	Sala treningowa - Łukasz Kowalczyk - Aleja Niepodległości 14	*zajęcia od 9:00* Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające Ł.K.	Sala treningowa - Łukasz Kowalczyk - Aleja Niepodległości 14	*zajęcia od 9:00* Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające Ł.K.	Siłownia - West Site ul. Batorego 33
2.	9.40 – 11.10	Podstawy działalności gospodarczej Ł.K.		Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające Ł.K.		Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające Ł.K.	
3.	11.20 – 12.50	Trening umiejętności interpersonalnych Ł.K.		Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające Ł.K.		Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające Ł.K.	
4.	13.00 – 14.30	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające Ł.K.		Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające Ł.K.		Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające Ł.K.	
5.	14.40-16.10	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające Ł.K.					
6.	16.20-17.50	*Uwaga inna lokalizacja*		*Uwaga inna lokalizacja*			