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)

28.02.2026		**Trener personalny z elementami fitness II + I**	**s**	**Masaż i SPA II + I**	**s**	**Dekorator wnętrz II + I**	**s**	**Kryminalistyka i kryminologia I**	**s**	**Kryminalistyka i kryminologia II**	**s**
1.	**8.00 – 9.30**	Metodyka ćwiczeń fitness **M.K.**	**Siłownia - West Site ul. Batorego 33**	Teoria masażu	**1**	Style w aranżacji wnętrz	zoom	***zajęcia od godz. 9:00*** Podstawy psychologii **M.F.**	**3**	***zajęcia od godz. 9:00*** Podstawy psychologii **M.F.**	**3**
2.	**9.40 – 11.10**	Metodyka ćwiczeń fitness **M.K.**		Teoria masażu	**1**	Style w aranżacji wnętrz	zoom	Podstawy psychologii **M.F.**	**3**	Podstawy psychologii **M.F.**	**3**
3.	**11.20 – 12.50**	Prowadzenie zajęć indywidualnych fitness z wykorzystaniem muzyki **M.K.**		Podstawy działalności gospodarczej (podstawy przedsiębiorczości)	**1**			Podstawy psychologii **M.F.**	**3**	Podstawy psychologii **M.F.**	**3**
4.	**13.00 – 14.30**	Prowadzenie zajęć indywidualnych fitness z wykorzystaniem muzyki **M.K.**		Pracownia masażu	**1**			Podstawy psychologii **M.F.**	**3**	Podstawy psychologii **M.F.**	**3**
5.	**14.40-16.10**			Pracownia masażu	**1**						
6.	**16.20-17.50**										
01.03.2026		**Trener personalny z elementami fitness II + I**	**s**	**Masaż i SPA II + I**	**s**	**Dekorator wnętrz II + I**	**s**	**Kryminalistyka i kryminologia I**	**s**	**Kryminalistyka i kryminologia II**	**s**
1.	**8.00 – 9.30**	***zajęcia od 9:00*** Podstawy działalności gospodarczej **Ł.K.**	**Sala treningowa - Łukasz Kowalczyk - Aleja Niepodległości 14**	Teoria masażu	**1**						
2.	**9.40 – 11.10**	Podstawy działalności gospodarczej **Ł.K.**		Teoria masażu	**1**						
3.	**11.20 – 12.50**	Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń **Ł.K.**		Podstawy działalności gospodarczej (podstawy przedsiębiorczości)	**1**						
4.	**13.00 – 14.30**	Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń **Ł.K.**		Pracownia masażu	**1**						
5.	**14.40-16.10**			Pracownia masażu	**1**						
6.	**16.20-17.50**										