

PLAN ZAJĘĆ CNIB-Szkoła Jednoročna „ŻAK” W SKIERNIEWICACH

Zajęcia odbędą się w pracowniach Żak ul. Lelewela 16, S

* Kilińskiego 9 (np.1, 3, 17 itp.), Pracownie ul. Lelewela 16

14.01.1900		Trener Personalny II + I	JSTP	s
1.	8.00 – 9.30			
2.	9.40 – 11.10	Zajęcia Od 10:30 Prowadzenie zajęć indywidualnych fitness z wykorzystaniem muzyki		Siłownia ul. Batorego West Site Fitness
3.	11.20 – 12.50	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające		
4.	13.00 – 14.30	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające		
5.	14.40-16.10	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające		
6.	16.20-17.50			
7.	18.00-19.30			
15.01.2023		Trener Personalny II + I	JSTP	s
1.	8.00 – 9.30	x		
2.	9.40 – 11.10	Zajęcia Od 09:00 Prowadzenie zajęć indywidualnych fitness z wykorzystaniem muzyki		Siłownia ul. Batorego West Site Fitness
3.	11.20 – 12.50	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające		
4.	13.00 – 14.30	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające		
5.	14.40-16.10	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające - Egzamin		
6.	16.20-17.50			
7.	18.00-19.30			