

PLAN ZAJĘĆ CNiB-Szkoła Jednoročna „ŻAK” W SKIERNIEWICACH

Zajęcia odbędą się w pracowniach Żak ul. Lelewela 16 oraz Szkole Podstawowej nr 2 ul. Kilińskiego 9 *

* Kilińskiego 9 (np.1, 3, 17 itp.), Pracownie ul. Lelewela 16 (np. Pracownia Opieki nr 7, Pracownia dydaktyczna nr 6 itp.)

22.01.2022	Trener Personalny JSTP II + I		s
1.	8.00 – 9.30	Metodyka ćwiczeń fitness	6
2.	9.40 – 11.10	Opracowanie indywidualnych programów treningowych	6
3.	11.20 – 12.50	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające	Siłownia West Side Fitness Baranego
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		
23.01.2022	JSTP II + I		s
1.	8.00 – 9.30	Biomechanika i fizjologia wysiłku	15
2.	9.40 – 11.10	Biomechanika i fizjologia wysiłku	15
3.	11.20 – 12.50	Prowadzenie zajęć indywidualnych fitness z wykorzystaniem muzyki	Siłownia West Side Fitness Baranego
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		