**Zjazd 08-09.06.2019r. Zajęcia Tatar Sport ul. Tysiąclecia 10a.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Dzień** | **Godzina** | **Semestr 1 i 2** | |
| **08-cze** | 08:00 - 08:45 | Metodyka ćwiczeń fitness 1h MM EGZAMIN | |
| 08:50 - 09:35 | Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń 1h MM EGZAMIN | |
| 09:40 - 10:25 | Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym 1h MM EGZAMIN | |
| 10:30 - 11:15 | Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki 1h MM EGZAMIN | |
| 11:20 - 12:05 | Podstawy działalności gospodarczej (Podstawy przedsiębiorczości) 1h AP | |
| 12:10 - 12:55 |  |  |
| 13:00 - 13:45 |  |  |
| 13:50 - 14:35 |  |  |
| 14:40 - 15:25 |  |  |
| **Dzień** | **Godzina** | **Semestr 1 i 2** | |
| **09-cze** | 08:00 - 08:45 | BRAK ZAJĘĆ | |
| 08:50 - 09:35 |
| 09:40 - 10:25 |
| 10:30 - 11:15 |
| 11:20 - 12:05 |
| 12:10 - 12:55 |
| 13:00 - 13:45 |
| 13:50 - 14:35 |
| 14:40 - 15:25 |
| 15:30 - 16:15 |
| 16:20 - 17:05 |

**Zjazd 18-19.05.2019r. Zajęcia Tatar Sport ul. Tysiąclecia 10a.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dzień** | **Godzina** | | **Trener personalny semestr 1 i 2** | | |
| **18.05** | 08:00 - 08:45 | | **Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym 6h MM** | | |
| 08:50 - 09:35 | |
| 09:40 - 10:25 | |
| 10:30 - 11:15 | |
| 11:20 - 12:05 | |
| 12:10 - 12:55 | |
| 13:00 - 13:45 | | **Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki 3h MM** | | |
| 13:50 - 14:35 | |
| 14:40 - 15:25 | |
|  |  |  | |
|  |  | |
| **Dzień** | **Godzina** | | **Trener personalny semestr 1 i 2** | | |
| **19.05** | 08:00 - 08:45 | | **Biomechanika i fizjologia wysiłku EGZAMIN** | | |
| 08:50 - 09:35 | | **Metodyka ćwiczeń fitness 7h MM** | | |
| 09:40 - 10:25 | |
| 10:30 - 11:15 | |
| 11:20 - 12:05 | |
| 12:10 - 12:55 | |
| 13:00 - 13:45 | |
| 13:50 - 14:35 | |
| 14:40 - 15:25 | | **Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki 3h MM** | | |
| 15:30 - 16:15 | |
| 16:20 - 17:05 | |
|  | | | | |  |

**Zjazd 06.07-07.07.2019**

**Zajęcia Tatar Sport ul. Tysiąclecia 10a**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Dzień | Godzina | Semestr 1 i 2 | |
| 06.04 | **08:00 - 08:45** | **Biomechanika i fizjologia wysiłku 7h MM** | |
| **08:50 - 09:35** |
| **09:40 - 10:25** |
| **10:30 - 11:15** |
| **11:20 - 12:05** |
| **12:10 - 12:55** |
| **13:00 - 13:45** |
| **13:50 - 14:35** |  |  |
| **14:40 - 15:25** |  |  |
| **15:30 - 16:15** |  |  |
| **16:20 - 17:05** |  |  |
| **17:10 - 17:55** |  |  |
| **18:00 - 18:45** |  |  |
| **18:50 - 19:35** |  |  |
| **19:30 - 20:15** |  |  |
| **20:20 - 21:05** |  |  |
| Dzień | Godzina | Semestr 1 i 2 | |
| 07.04 | **08:00 - 08:45** | **Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń 7h MM** | |
| **08:50 - 09:35** |
| **09:40 - 10:25** |
| **10:30 - 11:15** |
| **11:20 - 12:05** |
| **12:10 - 12:55** |
| **13:00 - 13:45** |
| **13:50 - 14:35** |  |  |
| **14:40 - 15:25** |  |  |
| **15:30 - 16:15** |  |  |
| **16:20 - 17:05** |  |  |
| **17:10 - 17:55** |  |  |
| **18:00 - 18:45** |  |  |
| **18:50 - 19:35** |  |  |
| **19:30 - 20:15** |  |  |
| **20:20 - 21:05** |  |  |

**Zjazd 30-31.03.2019r. Zajęcia SIŁOWNIA ul. Tysiąclecia 10A**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **30.03** | | | | | | |
| **Czas** | | | | **Trener semestr 1 i 2** | | |
| 08:00 - 08:45 | | | | **Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym 9h MM**  **Siłownia Zajęcia ul. Tysiąclecia 10A** | | |
| 08:50 - 09:35 | | | |
| 09:40 - 10:25 | | | |
| 10:30 - 11:15 | | | |
| 11:20 - 12:05 | | | |
| 12:10 - 12:55 | | | |
| 13:00 - 13:45 | | | |
| 13:50 - 14:35 | | | |
| 14:40 - 15:25 | | | |
| 15:30 - 16:15 | | | |  | |  |
| 16:20 - 17:05 | | | |  | |  |
| 17:10 - 17:55 | | | |  | |  |
| 18:00 - 18:45 | | | |  | |  |
| 18:50 - 19:35 | | | |  | |  |
| 19:30 - 20:15 | | | |  | |  |
| 20:20 - 21:05 | | | |  | |  |
| **31.03** | | | | | | |
| **Czas** | | | | **Trener semestr 1 i 2** | | |
| 08:00 - 08:45 | | | | **Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki 9h MM**  **Siłownia Zajęcia ul. Tysiąclecia 10A** | | |
| 08:50 - 09:35 | | | |
| 09:40 - 10:25 | | | |
| 10:30 - 11:15 | | | |
| 11:20 - 12:05 | | | |
| 12:10 - 12:55 | | | |
| 13:00 - 13:45 | | | |
| 13:50 - 14:35 | | | |
| 14:40 - 15:25 | | | |
| 15:30 - 16:15 | | | |  | |  |
| 16:20 - 17:05 | | | |  | |  |
| 17:10 - 17:55 | | | |  | |  |
| 18:00 - 18:45 | | | |  | |  |
| 18:50 - 19:35 | | | |  | |  |
|  |
|  | | | | | |  |
| **Dzień** | | | **Godzina** | **Trener personalny  Semestr 1 i 2** | | | | |
| **02.03** | | | 08:00 - 08:45 | **Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń 8h MM  Siłownia Tysiąclecia 10a** | | | | |
| 08:50 - 09:35 |
| 09:40 - 10:25 |
| 10:30 - 11:15 |
| 11:20 - 12:05 |
| 12:10 - 12:55 |
| 13:00 - 13:45 |
| 13:50 - 14:35 |
| 14:40 - 15:25 |  | |  | | |
| 15:30 - 16:15 |  | |  | | |
| 16:20 - 17:05 |  | |  | | |
| 17:10 - 17:55 |  | |  | | |
| 18:00 - 18:45 |  | |  | | |
| 18:50 - 19:35 |  | |  | | |
| 19:30 - 20:15 |  | |  | | |
| 20:20 - 21:05 |  | |  | | |
| **Dzień** | | | **Godzina** | **Trener personalny  Semestr 1 i 2** | | | | |
| **03.03** | | | 08:00 - 08:45 | **Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym 8h MM Siłownia Tysiąclecia 10a** | | | | |
| 08:50 - 09:35 |
| 09:40 - 10:25 |
| 10:30 - 11:15 |
| 11:20 - 12:05 |
| 12:10 - 12:55 |
| 13:00 - 13:45 |
| 13:50 - 14:35 |
| 14:40 - 15:25 |  | |  | | |
| 15:30 - 16:15 |  | |  | | |
| 16:20 - 17:05 |  | |  | | |
| 17:10 - 17:55 |  | |  | | |
| 18:00 - 18:45 |  | |  | | |
| 18:50 - 19:35 |  | |  | | |
| 19:30 - 20:15 |  | |  | | |