

S O B O T A

Zgodnie z Rozporządzeniem Ministerstwa od 24.10 zajęcia prowadzone online, zajęcia praktyczne w KLUBIE FORMA ul.Nowy Świat 48

FORMA															4h online / 4h FORMA		4h online / 4h FORMA		4h online / 4h FORMA	
GODZINA	2020-09-26		2020-10-17		2020-11-14		2020-11-28		2020-12-19		2021-01-16		2021-01-30							
1	8.00-8.45				Podstawy działalności gospodarczej	Lec Les			Podstawy działalności gospodarczej	Lec Les										
2	8.45-9.30				Podstawy działalności gospodarczej	Lec Les			Podstawy działalności gospodarczej	Lec Les										
3	9.40-10.25				Podstawy działalności gospodarczej	Lec Les			Podstawy działalności gospodarczej	Lec Les										
4	10.25-11.10			Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki	Smę Mał	Podstawy działalności gospodarczej	Lec Les		Podstawy działalności gospodarczej	Lec Les										
5	11.20-12.05	Metodyka ćwiczeń fitness	Stę Mał	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki	Smę Mał	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki	Smę Mał		Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki	Smę Mał	Trening umiejętności interpersonalnych	Gab Jad	Trening umiejętności interpersonalnych	Gab Jad						
6	12.05-12.50	Metodyka ćwiczeń fitness	Stę Mał	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki	Smę Mał	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki	Smę Mał		Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki	Smę Mał	Trening umiejętności interpersonalnych	Gab Jad	Trening umiejętności interpersonalnych	Gab Jad						
7	13.00-13.45	Metodyka ćwiczeń fitness	Stę Mał	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki	Smę Mał	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki	Smę Mał		Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki	Smę Mał	Trening umiejętności interpersonalnych	Gab Jad	Trening umiejętności interpersonalnych	Gab Jad						
8	13.45-14.30	Metodyka ćwiczeń fitness	Stę Mał	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki	Smę Mał	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki	Smę Mał		Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki	Smę Mał	Trening umiejętności interpersonalnych	Gab Jad	Trening umiejętności interpersonalnych	Gab Jad						
9	14.40-15.25	Metodyka ćwiczeń fitness	Stę Mał	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki	Smę Mał						Biomechanika i fizjologia wysiłku	Smę Mał	Biomechanika i fizjologia wysiłku	Smę Mał						
10	15.25-16.10	Metodyka ćwiczeń fitness	Stę Mał				Metodyka ćwiczeń fitness	Smę Mał			Biomechanika i fizjologia wysiłku	Smę Mał	Biomechanika i fizjologia wysiłku	Smę Mał						
11	16.20-17.05						Metodyka ćwiczeń fitness	Smę Mał			Biomechanika i fizjologia wysiłku	Smę Mał	Biomechanika i fizjologia wysiłku	Smę Mał						
12	17.05-17.50						Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające	Smę Mał			Biomechanika i fizjologia wysiłku	Smę Mał	Biomechanika i fizjologia wysiłku	Smę Mał						
13	18.00-18.45						Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające	Smę Mał												
14	18.45-19.30						Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające	Smę Mał												

		FORMA				FORMA				FORMA					
GODZINA		2020-09-27		2020-10-18		2020-11-15		2020-11-29		2020-12-20		2021-01-17		2021-01-31	
1	8.00-8.45														
2	8.45-9.30					Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające	Smę Mał	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające	Smę Mał					Opracowanie indywidualnych programów treningowych	Smę Mał
3	9.40-10.25					Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające	Smę Mał	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające	Smę Mał					Opracowanie indywidualnych programów treningowych	Smę Mał
4	10.25-11.10					Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające	Smę Mał	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające	Smę Mał					Opracowanie indywidualnych programów treningowych	Smę Mał
5	11.20-12.05					Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające	Smę Mał	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające	Smę Mał					Opracowanie indywidualnych programów treningowych	Smę Mał
6	12.05-12.50					Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające	Smę Mał	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające	Smę Mał			Opracowanie indywidualnych programów treningowych	Smę Mał		
7	13.00-13.45			Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające	Smę Mał	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające	Smę Mał	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające	Smę Mał	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki	Smę Mał	Opracowanie indywidualnych programów treningowych	Smę Mał		
8	13.45-14.30			Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające	Smę Mał					Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki	Smę Mał	Opracowanie indywidualnych programów treningowych	Smę Mał		
9	14.40-15.25			Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające	Smę Mał					Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające	Smę Mał	Opracowanie indywidualnych programów treningowych	Smę Mał		
10	15.25-16.10			Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające	Smę Mał					Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające	Smę Mał				
11	16.20-17.05			Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające	Smę Mał					Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające	Smę Mał				
12	17.05-17.50			Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające	Smę Mał										

Zgodnie z Rozporządzeniem Ministerstwa od 24.10 zajęcia prowadzone online, zajęcia praktyczne w KLUBIE FORMA ul.Nowy Świat 48

[illegible]

