

| | |
|--|--|
| Ośrodek Szkoleniowy Centrum Nauki i Biznesu ŻAK | Trener personalny z el. fitness |
| Plac Daszyńskiego 4 42-200 Częstochowa | |

| | | Luty | | Marzec | | Kwiecień | | | Maj | | | | Czerwiec | | |
|----|------------------------------------|------|-----|--------|-----|----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----------|----|-----|
| | | 12 | 13 | 19 | 20 | 2 | 9 | 23 | 7 | 8 | 21 | 22 | 4 | 18 | 19 |
| | | S | N | S | N | S | S | S | S | N | S | N | N | S | N |
| 1 | 8 ⁰⁰ -8 ⁴⁵ | RST | MCF | | PZF | RST | MWC | | RST | PZF | MWC | PZF | RST | | BWF |
| 2 | 8 ⁵⁰ -9 ³⁵ | RST | MCF | | PZF | RST | MWC | BWF | RST | PZF | MWC | PZF | RST | | BWF |
| 3 | 9 ⁴⁰ -10 ²⁵ | RST | MCF | MWC | PZF | RST | MWC | BWF | RST | PZF | MWC | PZF | RST | | BWF |
| 4 | 10 ³⁰ -11 ¹⁵ | MWC | PZF | MWC | MWC | MCF | RST | BWF | PZF | RST | RST | PZF | MCF | | BWF |
| 5 | 11 ²⁰ -12 ⁰⁵ | MWC | PZF | RST | MWC | MCF | RST | BWF | PZF | RST | RST | MWC | MCF | | |
| 6 | 12 ¹⁰ -12 ⁵⁵ | MWC | PZF | RST | MWC | MCF | RST | | PZF | RST | RST | MWC | | | |
| 7 | 13 ⁰⁰ -13 ⁴⁵ | | | | | | PP | | | | | | | | |
| 8 | 13 ⁵⁰ -14 ³⁵ | | | | | | PP | | | | | | | | |
| 9 | 14 ⁴⁰ -15 ²⁵ | | | | | | PP | | | | | | | PP | |
| 10 | 15 ³⁰ -16 ¹⁵ | | | | | | PP | | | | | | | PP | |
| 11 | 16 ²⁰ -17 ⁰⁵ | | | | | | PP | | | | | | | PP | |
| 12 | 17 ¹⁰ -17 ⁵⁵ | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | 18 ⁰⁰ -18 ⁴⁵ | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | 18 ⁵⁰ -18 ³⁵ | | | | | | | | | | | | | | |

| OZNACZENIE | Nazwa przedmiotu | Prowadzący | Liczba godzin |
|------------|---|------------------------------|---------------|
| RST | Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym | M. Piwowarczyk | 24 |
| PZF | Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki | M. Piwowarczyk | 16 |
| BWF | Biomechanika i fizjologia wysiłku | K. Pijanowska | 8 |
| MCF | Metodyka ćwiczeń fitness | M. Piwowarczyk | 8 |
| MWC | Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń | M. Piwowarczyk | 16 |
| PP | Podstawy przedsiębiorczości | A. Trąbczyńska/ P.Brzezińska | 8 |
| | | | 80 h |

Dyrektor Ośrodka zastrzega sobie prawo zmiany planu w szczególnych przypadkach – proszę sprawdzać Plan w piątek przed zajęciami – sporządził i zatwierdził – Malwina Wiora – Dyrektor Ośrodka