

TRENER PERSONALNY Z ELEMENTAMI FITNESSU I+II

Zajęcia w budynku ZSE ul. Loretańska 16

Zajęcia praktyczne os. Spółdzielcze 5A

SOBOTY: 2022/2023	17.09 ZSE – ul. Loretańska 16	22.10 os. Spółdzielcze 5A	26.11 ZSE – ul. Loretańska 16	10.12 os. Spółdzielcze 5A	21.01 os. Spółdzielcze 5A
8:00 – 8:45	Od 8:45 Biomechanika i fizjologia wysiłku lic. Sz. Pasterny 4h				
8:45 – 9:30					
9:35 – 10:20					
10:20 – 11:05					
11:05 – 11:50					
12:15 – 13:00	Opracowywanie indywidualnych programów treningowych lic. Sz. Pasterny				
13:00 – 13:45					
13:45 – 14:30					
14:30 – 15:15					
15:15 – 16:00	Podstawy działalności gospodarczej - podstawy przedsiębiorczości mgr MARIANNA DERELA				
16:05 – 16:50					
16:55 – 17:40					
17:45 – 18:20					

NIEDZIELE:	18.09 ZSE – ul. Loretańska 16	23.10 ZSE – ul. Loretańska 16	27.11 os. Spółdzielcze 5A	11.12 ZSE – ul. Loretańska 16	22.01 os. Spółdzielcze 5A
8:00 – 8:45					
8:45 – 9:30					
9:35 – 10:20					
10:20 – 11:05					
11:05 – 11:50					
12:15 – 13:00					
13:00 – 13:45					
13:45 – 14:30					
14:30 – 15:15					
15:15 – 16:00					