

TRENER PERSONALNY Z ELEMENTAMI FITNESS I+II

Zajęcia w budynku ZSE ul. Loretańska 16

SOBOTY:

	19.09	17.10	14.11	12.12	16.01
8:00 – 8:45	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitness z wykorzystaniem muzyki mgr M. Nowak				
8:45 – 9:30					
9:35 – 10:20					
10:20 – 11:05					
11:05 – 11:50					
12:15 – 13:00	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozgrzewające, rozciągające i wyciszające mgr D. Kaczmarczyk				
13:00 – 13:45					
13:45 – 14:00					
14:15 – 15:00					
15:00 – 15:45					

NIEDZIELE:

	20.09	18.10	15.12	13.12	17.01
8:00 – 8:45	Metodyka ćwiczeń fitness mgr M. Nowak				
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 – 14:00					
14:15 – 15:00					
15:00 – 15:45					