

PLAN ZAJĘĆ
STUDIA PODYPLOMOWE r. akademicki 22/23
TRENER OSOBISTY (PERSONALNY)

PLAN ZAJĘĆ
11-12.03.2023r.

SOBOTA 11.03.23				
9:00 - 12:00	DD7	Trening zdrowotny z dysfunkcjami ruchu	4	Tomasz Garsztka
12:30 - 14:45	siłownia	Trening z obciążeniem własnego ciała	3	Krzysztof Skibicki
14:45 - 17:00	siłownia	Programowanie treningu	3	Krzysztof Skibicki
NIEDZIELA 12.03.23				
09:00 - 13:30	DD7	Trening zdrowotny z dysfunkcjami ruchu	6	Tomasz Garsztka
14:00 - 17:00	104 Rocha	Trening gibkościowy	4	Aleksandra Karpińska

LOKALIZACJE:

DD7 - ul. Droga Dębińska 7, w budynku koło kortów tenisowych AWF

104 - sala znajdująca się na ul. Św. Rocha 9

UWAGA: na zajęcia sportowe i praktyczne prosimy o zabieranie strojów sportowych i obuwia sportowego.