

**PLAN ZAJĘĆ
STUDIAPODYPLOME
TRENER PERSONALNY
MARZEC – MAJ**

SOBOTA 07.03.20				
9:00 - 11:15	ul. Rocha 9	Trening funkcjonalny	3	Krzysztof Skibicki
11:30 - 13:00	ul. Rocha 9, sala 104	Trening gibkościowy	2	Aleksandra Karpińska
13:15 - 17:00	214	Żywnienie w sporcie	5	Anna Gogojewicz
NIEDZIELA 08.03.20				
9:00 - 11:15	ul. Rocha 9, sala 104	Trening gibkościowy	2	Aleksandra Karpińska
10:45 - 14:30	214	Żywnienie w sporcie	5	Anna Gogojewicz
14:30 - 16:45	stadion	Trening wytrzymałości	3	Krzysztof Skibicki
SOBOTA 14.03.20 – ZAJĘCIA ZAWIESZONE / TRYB ZDALNY				
9:00 – 12:45	214	Żywnienie w sporcie	5	Anna Gogojewicz
13:00 – 15:15	215	Komunikacja interpersonalna	3	Łukasz Bojkowski
NIEDZIELA 15.03.20 – ZAJĘCIA ZAWIESZONE / TRYB ZDALNY				
9:00 – 13:30	214	Żywnienie w sporcie	6	Anna Gogojewicz
14:00 – 16:15	stadion	Trening wytrzymałości	3	Krzysztof Skibicki
SOBOTA 04.04.20 – ZAJĘCIA ZAWIESZONE / TRYB ZDALNY				
9:00 – 12:00	247	Odnowa Biologiczna	4	Patrycja Raglewska
13:00 – 17:00	247	Odnowa Biologiczna	5	Małgorzata Gizińska
NIEDZIELA 05.04.20 – ZAJĘCIA ZAWIESZONE / TRYB ZDALNY				
9:00 – 18:00	247	Masaż klasyczny i sportowy	10	Małgorzata Gizińska
SOBOTA 25.04.20 – ZAJĘCIA ZAWIESZONE / TRYB ZDALNY				
9:00 – 12:45	siłownia	Trening siłowy	5	Mikołaj Marciniak
13:00 – 16:00	hala gier	Nowoczesne formy treningu	4	Krzysztof Skibicki
16:00 – 18:15	218	Psych. aspekty przeprowadzania wywiadu	3	Łukasz Bojkowski
NIEDZIELA 26.04.20 – ZAJĘCIA ZAWIESZONE / TRYB ZDALNY				
9:00 - 11:15	siłownia	Crossfit	3	Mikołaj Marciniak
11:30 - 13:00	siłownia	Trening siłowy	2	Mikołaj Marciniak
13:15 - 15:30	hala gier	Nowoczesne formy treningu	3	Krzysztof Skibicki
SOBOTA 09.05.20 – ZAJĘCIA ZAWIESZONE / TRYB ZDALNY				
9:00 – 10:30	ul. Rocha 9, sala 104	Trening Gibkościowy	2	Aleksandra Karpińska
10:45 - 13:45	214	Żywnienie w sporcie	4	Anna Gogojewicz
14:00 – 15:30	siłownia	Ćwiczenia z własnym ciężarem ciała	2	Mikołaj Marciniak
15:30 – 17:00	siłownia	Kettbel	2	Mikołaj Marciniak
NIEDZIELA 10.05.20 – ZAJĘCIA ZAWIESZONE / TRYB ZDALNY				
9:00 – 12:45	siłownia	Trening siłowy	5	Mikołaj Marciniak
13:00 - 16:45	214	Żywnienie w sporcie	5	Anna Gogojewicz
SOBOTA 16.05.20 – ZAJĘCIA ZAWIESZONE / TRYB ZDALNY				
9:00 – 13:00	247	Masaż klasyczny i sportowy	5	Małgorzata Gizińska
13:15 - 17:00	ul. Rocha 9	Nowoczesne formy treningu	5	Krzysztof Skibicki
NIEDZIELA 17.05.20 – ZAJĘCIA ZAWIESZONE / TRYB ZDALNY				
9:00 – 11:15	siłownia	Trening siłowy	3	Mikołaj Marciniak
11:30 – 13:45	siłownia	Kalistenika	3	Mikołaj Marciniak

- **Sala 214 – nowy budynek AWF, piętro 2**
- **Sala 215 – nowy budynek AWF, piętro 2**
- **Sala 218 – nowy budynek AWF, piętro 2**
- **Sala 247 – w CityZen**
- **ul. Rocha 9 – sala gimnastyczna wejście przez Akademik**
- **ul. Rocha 9, sala 104 – wejście od szczytu budynku, piętro 1**
- **Siłownia znajduje się w piwnicy hali gier zespołowych**
- **Hala gier zespołowych znajduje się za nowym budynkiem**