

PLANY ZAJĘĆ
STUDIA PODYPLOMOWE r. akademicki 24/25
TRENER OSOBISTY (PERSONALNY)

Od 08.03.25r. do 16.03.2025r.

| | | | | |
|---------------------------|------------------|--|---|----------------------|
| SOBOTA 08.03.25 | | | | |
| 9:00 - 12:00 | taras | Trening funkcjonalny | 4 | Krzysztof Skibicki |
| 12:15 - 14:30 | 215 | Trening siłowy i sylwetkowy | 3 | Krzysztof Skibicki |
| 14:45 - 16:00 | siłownia | Trening siłowy i sylwetkowy | 3 | Krzysztof Skibicki |
| NIEDZIELA 09.03.25 | | | | |
| 9:00 - 12:45 | Siłownia | Trening siłowy i sylwetkowy | 5 | Krzysztof Skibicki |
| 13:00 - 15:15 | 215 | Program i ewaluacja proc. treningowego | 3 | Sylwia Bartkowiak |
| 15:45 - 17:15 | sala104 Rocha | Trening gibkości | 2 | Aleksandra Karpińska |
| SOBOTA 15.03.25 | | | | |
| 9:00 - 13:45 | 215 | Progra. i ewaluacja proc. treningowego | 6 | Sylwia Bartkowiak |
| 14:00 - 17:45 | Komp. 214 | Żywienie osób aktywnych fizycznie | 5 | Anna Gogojewicz |
| NIEDZIELA 16.03.25 | | | | |
| 9:00 - 13:45 | Siłownia | Trening siłowy i sylwetkowy | 6 | Krzysztof Skibicki |
| 14:00 - 17:45 | Komp. 214 | Żywienie osób aktywnych fizycznie | 5 | Anna Gogojewicz |

LOKALIZACJE:

LAB LA – sala 009 Główny Budynek AWF , wejście B, poziom -1

Siłownia duża znajduje się w Hali gier sportowych na poziomie -1

Taras – Hala Sportowo-Dydaktyczna (II p.)

Sala 104 – ul. Rocha 9, Katedra Tańca i Gimnastyki, przy akademikach PP

Sala 215 – Nowy Budynek Dydaktyczny AWF

Sala komp. – 214 – Nowy Budynek Dydaktyczny AWF

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