

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

Od 10.05.25r. do 8.06.2025r.

SOBOTA 10.05.25				
10:30 - 16:00	DD7	Trening zdrowotny w dysfunkcjach narządu ruchu	7	Tomasz Garsztka
16:45 - 17:30	219	Formy treningu indywidualnego w wodzie	1	Krzysztof Pietrusik
17:45 - 19:15	basen	Formy treningu indywidualnego w wodzie	2	Krzysztof Pietrusik
NIEDZIELA 11.05.25				
9:00 - 12:00	217	Trening wytrzymałościowy typu cardio	4	Małgorzata Woźniewicz - Dobrzyńska
12:30 - 15:30	siłownia	Trening zdrowotny stosowany w usprawnianiu kardiolog	4	Dorota Dolecińska
SOBOTA 24.05.25				
9:00 - 10:30	215	Trening wytrzymałościowy typu cardio	2	Małgorzata Woźniewicz - Dobrzyńska
11:00 - 17:15	DD7	Trening zdrowotny w dysfunkcjach narządu ruchu	8	Tomasz Garsztka
NIEDZIELA 25.05.25				
9:00 - 12:00	siłownia	Kalistenica	4	Jacek Świdwa
12:15 - 16:00	siłownia	Kettlebells	5	Mikołaj Marciniak
SOBOTA 07.06.25				
9:00 - 16:30	Lusowo	Trening stabilności i mobilności SUP	10	Krzysztof Skibicki
NIEDZIELA 08.06.25				
9:00 - 13:30	siłownia	Zasady prowadzenia i rozliczania własnej działalności	6	Krzysztof Skibicki

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, 217 – Nowy Budynek Dydaktyczny AWF

Sala komp. – 214 – Nowy Budynek Dydaktyczny AWF

DD7 - Droga Dębińska 7

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