

Rozkład zajęć Ośrodek Szkoleniowy Centrum Nauki i Biznesu Żak w Nowym Targu  
Rok szkolny 2022/2023

Rozkład zajęć Trener personalny semestr pierwszy

sala			Sala Gim.	Sala Gim.	Sala Gim.	Sala Gim.	Pr.med.
			Nadwodnia 4	Nadwodnia 4	Nadwodnia 4	Nadwodnia 4	Nadwodnia 4
			17.09.2022	1.10.2022	12.11.2022	26.11.2022	28.01.2023
SOBOTA	1	8.00-8.45	MĆF	MĆF	BiFW	BiFW	TUI
	2	8.50-9.35	MĆF	MĆF	BiFW	BiFW	TUI
	3	9.40-10.25	MĆF	MĆF	BiFW	BiFW	TUI
	4	10.30-11.15	MĆF	MĆF	BiFW	BiFW	TUI
	5	11.20-12.05	ĆSiARiW	PZlZfzWM	ĆSiARiW	ĆSiARiW	PDZG (PP)
	6	12.10-12.55	ĆSiARiW	PZlZfzWM	ĆSiARiW	ĆSiARiW	PDZG (PP)
	7	13.00-13.45	ĆSiARiW	PZlZfzWM	ĆSiARiW	ĆSiARiW	PDZG (PP)
	8	13.50-14.35	ĆSiARiW	PZlZfzWM	ĆSiARiW	ĆSiARiW	PDZG (PP)
	9	14.40-15.25					
	10	15.30-16.15					
	11	16.20-17.05					
	12	17.10-17.55					
	13	18.00-18.45					
	14	18.50-19.35					

sala			Sala Gim.	Sala Gim.	Sala Gim.	Sala Gim.	Pr.med.
			Nadwodnia 4	Nadwodnia 4	Nadwodnia 4	Nadwodnia 4	Nadwodnia 4
			18.09.2022	2.10.2022	13.11.2022	27.11.2022	29.01.2023
NIEDZIELA	1	8.00-8.45	PZlZfzWM	PZlZfzWM	OIPT	PZlZfzWM	TUI
	2	8.50-9.35	PZlZfzWM	PZlZfzWM	OIPT	PZlZfzWM	TUI
	3	9.40-10.25	PZlZfzWM	PZlZfzWM	OIPT	PZlZfzWM	TUI
	4	10.30-11.15	PZlZfzWM	PZlZfzWM	OIPT	PZlZfzWM	TUI
	5	11.20-12.05	ĆSiARiW	OIPT	ĆSiARiW	ĆSiARiW	PDZG (PP)
	6	12.10-12.55	ĆSiARiW	OIPT	ĆSiARiW	ĆSiARiW	PDZG (PP)
	7	13.00-13.45	ĆSiARiW	OIPT	ĆSiARiW	ĆSiARiW	PDZG (PP)
	8	13.50-14.35	ĆSiARiW	OIPT	ĆSiARiW	ĆSiARiW	PDZG (PP)
	9	14.40-15.25					
	10	15.30-16.15					
	11	16.20-17.05					
	12	17.10-17.55					
	13	18.00-18.45					
	14	18.50-19.35					

Legenda:

- MĆF - Metodyka ćwiczeń fitness (Sz.T.)
- OIPT - Opracowanie indywidualnych programów treningowych (Sz.T.)
- TUI - Trening umiejętności interpersonalnych (K.W.)
- PZlZ fZWM - Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki(Sz.T.)
- ĆSiARiW - Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające (Sz.T.)
- BiFW - Biomechanika i fizjologia wysiłku (Sz.T.)
- PP - Podstawy działalności gospodarczej (podstawy przedsiębiorczości) (K.W.)