



		SEMESTR 1		SEMESTR 2
1	08:00 - 08:45	Biomechanika i fizjologia wysiłku		
2	08:50 - 09:35	Biomechanika i fizjologia wysiłku		
3	09:40 - 10:25	Biomechanika i fizjologia wysiłku		
4	10:30 - 11:15	Biomechanika i fizjologia wysiłku		
5	11:20 - 12:05	Biomechanika i fizjologia wysiłku		
6	12:10 - 12:55	Biomechanika i fizjologia wysiłku		
7	13:00 - 13:45	Biomechanika i fizjologia wysiłku		
8	13:50 - 14:35		Biomechanika i fizjologia wysiłku	
9	14:40 - 15:25		Biomechanika i fizjologia wysiłku	
10	15:30 - 16:15		Biomechanika i fizjologia wysiłku	
11	16:20 - 17:05		Biomechanika i fizjologia wysiłku	
12	17:10 - 17:55		Biomechanika i fizjologia wysiłku	
13	18:00 - 18:45		Biomechanika i fizjologia wysiłku	
14	18:50 - 19:35		Biomechanika i fizjologia wysiłku	
15	19:40 - 20:25		Biomechanika i fizjologia wysiłku	



		 SEMESTR 1		 SEMESTR 2	
1	08:00 - 08:45				
2	08:50 - 09:35				
3	09:40 - 10:25				
4	10:30 - 11:15				
5	11:20 - 12:05		Biomechanika i fizjologia wysiłku		
6	12:10 - 12:55		Biomechanika i fizjologia wysiłku		
7	13:00 - 13:45		Trening umiejętności interpersonalnych		Trening umiejętności interpersonalnych
8	13:50 - 14:35		Trening umiejętności interpersonalnych		Trening umiejętności interpersonalnych
9	14:40 - 15:25		Trening umiejętności interpersonalnych		Trening umiejętności interpersonalnych
10	15:30 - 16:15		Trening umiejętności interpersonalnych		Trening umiejętności interpersonalnych
11	16:20 - 17:05		Trening umiejętności interpersonalnych		Trening umiejętności interpersonalnych
12	17:10 - 17:55		Trening umiejętności interpersonalnych		Trening umiejętności interpersonalnych
13	18:00 - 18:45		Trening umiejętności interpersonalnych		Trening umiejętności interpersonalnych
14	18:50 - 19:35		Trening umiejętności interpersonalnych		Trening umiejętności interpersonalnych
15	19:40 - 20:25				Metodyka ćwiczeń fitness



		 SEMESTR 1		 SEMESTR 2	
1	08:00 - 08:45				
2	08:50 - 09:35				
3	09:40 - 10:25				
4	10:30 - 11:15				
5	11:20 - 12:05	Prowadzenie zajęć indywid. z fitnessu z wykorzystaniem muzyki		Prowadzenie zajęć indywid. z fitnessu z wykorzystaniem muzyki	
6	12:10 - 12:55	Prowadzenie zajęć indywid. z fitnessu z wykorzystaniem muzyki		Prowadzenie zajęć indywid. z fitnessu z wykorzystaniem muzyki	
7	13:00 - 13:45	Prowadzenie zajęć indywid. z fitnessu z wykorzystaniem muzyki		Prowadzenie zajęć indywid. z fitnessu z wykorzystaniem muzyki	
8	13:50 - 14:35	Prowadzenie zajęć indywid. z fitnessu z wykorzystaniem muzyki		Prowadzenie zajęć indywid. z fitnessu z wykorzystaniem muzyki	
9	14:40 - 15:25	Prowadzenie zajęć indywid. z fitnessu z wykorzystaniem muzyki		Prowadzenie zajęć indywid. z fitnessu z wykorzystaniem muzyki	
10	15:30 - 16:15	Prowadzenie zajęć indywid. z fitnessu z wykorzystaniem muzyki		Prowadzenie zajęć indywid. z fitnessu z wykorzystaniem muzyki	
11	16:20 - 17:05	Prowadzenie zajęć indywid. z fitnessu z wykorzystaniem muzyki		Prowadzenie zajęć indywid. z fitnessu z wykorzystaniem muzyki	
12	17:10 - 17:55	Prowadzenie zajęć indywid. z fitnessu z wykorzystaniem muzyki		Prowadzenie zajęć indywid. z fitnessu z wykorzystaniem muzyki	
13	18:00 - 18:45	Prowadzenie zajęć indywid. z fitnessu z wykorzystaniem muzyki		Prowadzenie zajęć indywid. z fitnessu z wykorzystaniem muzyki	
14	18:50 - 19:35	Prowadzenie zajęć indywid. z fitnessu z wykorzystaniem muzyki		Prowadzenie zajęć indywid. z fitnessu z wykorzystaniem muzyki	
15	19:40 - 20:25				



		 SEMESTR 1	 SEMESTR 2
1	08:00 - 08:45		
2	08:50 - 09:35		
3	09:40 - 10:25		
4	10:30 - 11:15		
5	11:20 - 12:05		
6	12:10 - 12:55	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające
7	13:00 - 13:45	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające
8	13:50 - 14:35	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające
9	14:40 - 15:25	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające
10	15:30 - 16:15	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające
11	16:20 - 17:05	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające
12	17:10 - 17:55	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające
13	18:00 - 18:45	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające
14	18:50 - 19:35		
15	19:40 - 20:25		



TRENER PERSONALNY



SOBOTA

10.01.2026



SEMESTR 1



SEMESTR 2

1	08:00 - 08:45
2	08:50 - 09:35
3	09:40 - 10:25
4	10:30 - 11:15
5	11:20 - 12:05
6	12:10 - 12:55
7	13:00 - 13:45
8	13:50 - 14:35
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
15	19:40 - 20:25

Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające
Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające
Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające
Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające
Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające
Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające
Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające

Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające
Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające
Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające
Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające
Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające
Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające
Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające



NIEDZIELA

11.01.2026



SEMESTR 1



SEMESTR 2

1	08:00 - 08:45
2	08:50 - 09:35
3	09:40 - 10:25
4	10:30 - 11:15
5	11:20 - 12:05
6	12:10 - 12:55
7	13:00 - 13:45
8	13:50 - 14:35
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
15	19:40 - 20:25

Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające
Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające
Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające
Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające
Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające
Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające
Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające

Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające
Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające
Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające
Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające
Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające
Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające
Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające