

## TRENER PERSONALNY Z ELEMENTAMI FITNESS 1+2

### ZJAZD 18-19.05.2024 r.

		Ul. Lutostańskiego 31 (sala FLORYSTYCZNA)	Ul. Lutostańskiego 31 (sala FLORYSTYCZNA)
		18.05.2024 r. (sobota)	19.05.2024 r. (niedziela)
8.	<b>13.50-14.35</b>	Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń	Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym
9.	14.40-15.25	Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń	Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym
10.	15.30-16.15	Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń	Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym
11.	16.20-17.05	Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń	Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym
12.	17.10-17.55	Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń	Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym
13.	18.00-18.45	Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń	Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym
14.	18.50-19.35	Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń	Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym
15.	19.40-20.25	Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń	Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym