

PLAN NA ZAJĘCIA 9-10 STYCZNIA 2021

Data	Godzina	WIZAŻYSTKA/STYLISTKA	sala	TRENER PERSONALNY	sala	KONSULTANT DS.ŻYWIENIA	sala	TRANSPORT I LOGISTYKA	sala	GRAFIKA	sala			
9.01.2021	SOBOTA	8:00-8:45	Historia stylu	pliki	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające	Centrum Fitness	Tworzenie indywidualnego programu	online	Logistyka produkcji	online	Historia grafiki	online		
		8:50-9:35	Historia stylu	pliki	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające	Centrum Fitness	Tworzenie indywidualnego programu	pliki	Logistyka produkcji	pliki	Historia grafiki	pliki		
		9:40-10:25	Historia stylu	pliki	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające	Centrum Fitness	Tworzenie indywidualnego programu	pliki	Logistyka produkcji	pliki	Historia grafiki	pliki		
		10:30-11:15	Historia stylu	pliki	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające	Centrum Fitness	Tworzenie indywidualnego programu	pliki	Logistyka produkcji	pliki	Historia grafiki	pliki		
		11:20-12:05	Wprowadzenie do stylizacji	pliki	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające	Centrum Fitness	Tworzenie indywidualnego programu	pliki	Logistyka produkcji	pliki				
		12:10-12:55	Wprowadzenie do stylizacji	pliki	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające	Centrum Fitness	Tworzenie indywidualnego programu	pliki	Logistyka produkcji	pliki				
		13:00-13:45	Warsztat budowania wizerunku	pliki	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające	Centrum Fitness	Antagonistyczne działanie ośrodków	pliki	Logistyka produkcji	pliki				
		13:50-14:35	Warsztat budowania wizerunku	pliki			Antagonistyczne działanie ośrodków	pliki	Logistyka produkcji	pliki				
		14:40-15:25	Warsztat budowania wizerunku	pliki			Suplementy w diecie	pliki	Organizacja procesów transportowych	online				
		15:30-16:15	Warsztat budowania wizerunku	pliki			Suplementy w diecie	pliki	Organizacja procesów transportowych	pliki				
		16:20-17:05							Organizacja procesów transportowych	pliki				
		17:10-17:55							Organizacja procesów transportowych	pliki				
		10.01.2021	NIEDZIELA	8:00-8:45			Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające	Centrum Fitness			Podstawy logistyki	online		
				8:50-9:35			Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające	Centrum Fitness			Podstawy logistyki	pliki		
				9:40-10:25			Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające	Centrum Fitness	Planowanie żywienia w profilaktyce	pliki	Podstawy logistyki	pliki		
10:30-11:15					Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające	Centrum Fitness	Planowanie żywienia w profilaktyce	pliki	Podstawy logistyki	pliki				
11:20-12:05					Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające	Centrum Fitness	Planowanie żywienia w profilaktyce	pliki	Organizacja procesów transportowych	online				
12:10-12:55					Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające	Centrum Fitness	Planowanie żywienia w profilaktyce	pliki	Organizacja procesów transportowych	pliki				
13:00-13:45					Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające	Centrum Fitness	Planowanie diety odchudzającej	online	Organizacja procesów transportowych	pliki				
13:50-14:35							Planowanie diety odchudzającej	pliki	Organizacja procesów transportowych	pliki				
14:40-15:25							Planowanie diety odchudzającej	pliki	Organizacja procesów transportowych	pliki				
15:30-16:15							Planowanie diety odchudzającej	pliki						
16:20-17:05							Planowanie diety odchudzającej	pliki						
17:10-17:55							Planowanie diety odchudzającej	pliki						