**Załącznik nr 2 do Umowy nr 1/ZLEC/2018 –** Harmonogram szkolenia

HARMONOGRAM SZKOLENIA

|  |  |
| --- | --- |
| **Organizator szkolenia** | Fit Academy Lesław Blacha Michał Moczulski s.c, |
| **Tytuł szkolenia** | Kurs Trener Personalny + Instruktor Fitness (Siłowni) |
| **Termin i miejsce szkolenia** | 17.02-18.03.2018 rCalypso Fitness Club Białystok Jurowiecka 1, 15-101 Białystok | Liczba godzin szkolenia | 60 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Kolejny dzień realizacji szkolenia *(data)* | Planowane godziny realizacji szkolenia*(od – do)* | Liczba godzin szkolenia | Przedmiot/Temat | Wykładowca prowadzący szkolenie(imię i nazwisko) | Miejsce zajęć(adres, nr sali) |
| 17.02.2018 | 12:00-17:00 | 5 | Podstawowa wiedza w zakresie fitness | Marta Bierzanowska/Radosław Bierzanowski | Sala Kids Play |
| 18.02.2018 | 9:00-14:00 | 5 | Instruktor fitness (instruktor siłowni) | Radosław Bierzanowski | Sala Kids Play/Siłownia |
| 18.02.2018 | 14:00-19:00 | 5 | Instruktor zajęć grupowych fitness(z wyłączeniem zajęć z choreografią muzyczną) | Marta Bierzanowska | Sala Kids Play/Siłownia |
| 24.02.2018 | 12:00-17:00 | 5 | Rola Trenera Osobistego | Radosław Bierzanowski | Sala Kids Play |
| 25.02.2018 | 10:00-12:30 | 2,5 | Anatomia funkcjonalna | Marta Bierzanowska | Sala Kids Play |
| 25.02.2018 | 12:30-15:00 | 2,5 | Fizjologia | Marta Bierzanowska | Sala Kids Play |
| 3.03.2018 | 12:00-17:00 | 5 | Odżywianie | Paweł Widawski | Sala Kids Play |
| 4.03.2018 | 9:00-14:00 | 5 | Psychologiczno-społeczne aspekty zdrowia i sprawności fizycznej | Paweł Widawski | Sala Kids Play |
| 10.03.2018 | 10:00-15:00 | 5 | Ocena zdrowia i sprawności fizycznej CZ.1 | Juliusz Zdański | Siłownia |
| 10.03.2018 | 15:00-20:00 | 5 | Ocena zdrowia i sprawności fizycznej CZ.2 | Juliusz Zdański | Sala Kids Play |
| 11.03.2018 | 9:00-14:00 | 5 | Adaptacja treningowa oraz planowanie i programowanie | Juliusz Zdański | Sala Kids Play |
| 17.03.2018 | 12:00-15:00 | 3 | Planowanie i Programowanie ćwiczeń – podsumowanie praktyczne | Radosław Bierzanowski | Sala Kids Play |
| 18.03.2018 | 8:00-10:00 | 2 | EGZAMIN TEORETYCZNY | Marta Bierzanowska/Radosław Bierzanowski | Sala Kids Play |
| 18.03.2018 | 10:00-15:00 | 5 | EGZAMIN PRAKTYCZNY | Marta Bierzanowska/Radosław Bierzanowski | Sala Kids Play/Siłownia |
| **Suma** | 60 |  |