



## Harmonogram „Kurs na instruktora samoobrony i sportów walki” miesiąc luty 2019 r.

Termin realizacji zajęć			Miejsce realizacji zajęć	Od godz.	Do godz.	Liczba godz.	Zakres tematyczny zajęć
rok	miesiąc	dzień					
2019	luty	2 sobota	Al. Warszawska 95 Lublin	9:00	11:15	3	Teoria rekreacji
			ul. Wojciechowska 7 Lublin	11:30	15:30	5	Zajęcia praktyczne
2019	luty	3 niedziela	Al. Warszawska 95 Lublin	9:00	10:30	2	Prawo w sporcie
				10:40	15:30	6	Odnowa biologiczna
2019	luty	9 sobota	Al. Warszawska 95 Lublin	9:00	12:00	4	Odnowa biologiczna
			ul. Wojciechowska 7 Lublin	12:30	15:30	4	Zajęcia praktyczne
2019	luty	10 niedziela	ul. Wojciechowska 7 Lublin	14:00	18:00	5	Zajęcia praktyczne
2019	luty	11 poniedziałek	Al. Warszawska 95 Lublin	15:00	16:30	2	Teoria rekreacji
				16:45	19:00	3	Korektywa i kompensacja



2019	luty	13 środa	ul. Wojciechowska 7 Lublin	14:30	18:30	5	Zajęcia praktyczne
2019	luty	15 piątek	ul. Wojciechowska 7 Lublin	14:30	18:30	5	Zajęcia praktyczne
2019	luty	16 sobota	Al. Warszawska 95 Lublin	9:00	11:15	3	Anatomia ogólna
			ul. Wojciechowska 7 Lublin	11:30	15:30	5	Pierwsza pomoc przedmedyczna
2019	luty	17 niedziela	Al. Warszawska 95 Lublin	9:00	12:00	4	Fizjologia wysiłku fizycznego
				12:30	15:30	4	Podstawy biochemii
2019	luty	25 poniedziałek	Al. Warszawska 95 Lublin	15:00	19:00	5	Pierwsza pomoc przedmedyczna
2019	luty	27 środa	Al. Warszawska 95 Lublin	15:00	19:00	5	Pierwsza pomoc przedmedyczna

