



## Курс: Спортско рекреативни водитељ персоналних фитнес програма

Предмет: Теорија и пракса персоналног фитнеса

### РАСПОРЕД ЧАСОВА

специфичне наставе у периоду 01-10.11.2024.

#### НАПОМЕНЕ:

1. Јако је важно да будете на настави - то значајно позитивно утиче на успех на курсу.
2. На наставу носите свеску и оловку.
3. На практична предавања у недељу долазите у **топлој** спортској опреми (тренерка или дукс и хеланке - нећете бити пуно физички активни) и понесите чисте патике за салу.
4. Други део наставе ће се одржати у периоду од 15.11-1.12., такође петком, суботом и недељом. Прецизан распоред следи.

Петак, 01.11.                      16<sup>30</sup> – 20<sup>00</sup> амфитеатар 4 ФСФВ – теоријска предавања

Субота, 02.11.                    10<sup>00</sup> – 17<sup>00</sup> **БЕЛФИС Сајам фитнеса** – студијска посета  
(Атлетска дворана, Бул. ослобођења 54, градски превоз: 18, 47, 48, 402, 9)

**Важно:** Окупљамо се испред Атлетске дворане у периоду 9<sup>45</sup>-10, где вам дајем бесплатне улазнице које важе за оба дана, тако да их обавезно сачувајте! У 10 улазимо на сајам и прво присуствујемо стручним предавањима из области фитнеса које држе реномирани предавачи, а након тога посећујемо остале сајамске активности.

Недеља, 03.11.                    09<sup>00</sup> – 13<sup>30</sup> теретана ФСФВ – практична предавања  
15<sup>00</sup> – 19<sup>00</sup> **БЕЛФИС Сајам фитнеса** – студијска посета  
(Атлетска дворана, Бул. ослобођења 54, градски превоз: 18, 47, 48, 402, 9)

Недеља, 10.11.                    09<sup>30</sup> – 14<sup>30</sup> **Плави круг око Аде** – факултативна посета

Трке организује Удружење за борбу против дијабетеса Плави круг. Трка подршке (један круг око Аде - 7,7км) и маратон (42,2км) стартују код Банџија / Округлог купатила на Ади Циганлији. Маратон почиње у 10, а Трка подршке у 12 часова.

Руководилац Студијске групе  
др Станимир Стојиљковић, редовни професор