

**Instruktor Fitness z elementami body and mind oraz wzmacniania - ProFi Academy**

Numer usługi 2025/05/19/178482/2755878

2 850,00 PLN brutto

2 850,00 PLN netto

37,50 PLN brutto/h

37,50 PLN netto/h

A.I. BEST SOLUTION

SPÓŁKA Z

OGRANICZONĄ

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

6 ocen

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 76 h

📅 04.08.2025 do 20.08.2025

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Grupa docelowa:

W szkoleniu może wziąć udział każda osoba, która ukończyła 18 rok życia (w tym osoby fizyczne, pracownicy i osoby prowadzące MMŚP) oraz nie ma przeciwwskazań do wysiłku fizycznego.

Szkolenie przeznaczone jest dla osób, które chcą rozpocząć karierę jako certyfikowany Instruktor zajęć grupowych - Instruktor fitness i poszukują kompleksowego systemu szkoleniowego, który zapewni im solidne podstawy i praktyczny warsztat niezbędny do prowadzenia zajęć grupowych wzmacniających i choreograficznych w klubach fitness.

Ze szkolenia może skorzystać także każdy pasjonat aktywnego trybu życia, który chce ugruntować swoją wiedzę i umiejętności a co za tym idzie zadbać o siebie i mieć realny wpływ na jakość swojego życia.

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

31-07-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

76

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestników do samodzielnego prowadzenia treningów personalnych, w tym prawidłowej obsługi sprzętu fitness oraz planowania i realizacji ćwiczeń z uwzględnieniem wyzwań związanych z pracą z ciałem własnym i klientów.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Klasyfikuje role instruktora fitness oraz rodzaje zajęć prowadzone w klubach.	Wskazuje zakres obowiązków instruktora	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozróżnia podstawowe typy zajęć grupowych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dopasowuje formę zajęć do grupy docelowej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wymienia elementy rozgrzewki.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Analizuje strukturę rozgrzewki i etapy jej planowania.	Określa kolejność ćwiczeń dostosowaną do poziomu uczestników.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uzasadnia wybór ćwiczeń rozgrzewkowych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje nazwy kroków.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Opisuje technikę podstawowych kroków fitness z zachowaniem prawidłowej formy ruchu.	Charakteryzuje ich poprawne wykonanie.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wymienia sytuacje zastosowania kroków.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Identyfikuje nieprawidłowe ustawienia ciała.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Diagnostuje typowe błędy w wykonaniu kroków podstawowych.	Proponuje sposób korekcji błędu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Określa konsekwencje błędnej techniki.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Dopasowuje strukturę muzyczną (BPM, frazowanie, takt) do segmentu treningowego.	Określa tempo odpowiednie do typu ćwiczeń.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozróżnia elementy struktury muzycznej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Łączy muzykę z dynamiką ruchu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Identyfikuje budowę stawów i określa ich zakres ruchomości w kontekście ćwiczeń fitness.	Wskazuje elementy anatomiczne stawu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Określa fizjologiczne zakresy ruchu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dobiera ruchy do możliwości stawów.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Dobiera techniki PIR, rolowania i terapii powięziowej do sytuacji treningowej.	Opisuje działanie technik.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wybiera właściwą metodę rozluźniania.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uzasadnia wybór na podstawie przypadku.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Projektuje choreografię na poziomie średnio zaawansowanym z użyciem metod add-on i layering.	Tworzy spójny układ ruchowy.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Stosuje poprawną progresję kroków.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uwzględnia dynamikę i rytmikę muzyki.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Stosuje zasady bezpieczeństwa i cueingu w prowadzeniu zajęć grupowych.	Dobiera właściwe komendy werbalne i niewerbalne.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Reaguje na błędy uczestników.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Eliminuje zagrożenia w trakcie ćwiczeń.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Ocena technikę stretchingu aktywnego i planuje jego zastosowanie w jednostce treningowej.	Rozróżnia ćwiczenia aktywnego rozciągania.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Określa właściwy moment w jednostce treningowej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uzasadnia dobór ćwiczeń.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Analizuje technikę ćwiczeń wzmacniających i identyfikuje błędy postawy.	Wskazuje punkty stabilizacji ciała.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozpoznaje kompensacje ruchowe.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Określa zagrożenia wynikające z błędnej techniki.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Porównuje efekty fizjologiczne zajęć typu Body Shape i TBC.	Wymienia główne cele obu form.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozróżnia poziom intensywności zajęć.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dobiera formę zajęć do oczekiwanego efektu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Grupa docelowa:

W szkoleniu może wziąć udział każda osoba, która ukończyła 18 rok życia (w tym osoby fizyczne, pracownicy i osoby prowadzące MMŚP) oraz nie ma przeciwwskazań do wysiłku fizycznego.

Szkolenie przeznaczone jest dla osób, które chcą rozpocząć karierę jako certyfikowany Instruktor zajęć grupowych - Instruktor fitness i poszukują kompleksowego systemu szkoleniowego, który zapewni im solidne podstawy i praktyczny warsztat niezbędny do prowadzenia zajęć grupowych wzmacniających i choreograficznych w klubach fitness.

Ze szkolenia może skorzystać także każdy pasjonat aktywnego trybu życia, który chce ugruntować swoją wiedzę i umiejętności a co za tym idzie zadbać o siebie i mieć realny wpływ na jakość swojego życia.

Warunki organizacyjne dla przeprowadzenia szkolenia:

Szkolenie prowadzone jest w grupie maksymalnie 20 osobowej. Szkolenie odbędzie się na dużej Sali fitness wyposażonej w niezbędny sprzęt treningowy potrzebny do przeprowadzenia zajęć grupowych taki jak, stepy, hantle, maty, piłki fitness.

Podczas zajęć praktycznych przewidziana jest praca w grupach. Uczestnicy podzielą się na grupy 3-5 osobowe.

Usługa jest prowadzona w trybie godzin zegarowych. W czas trwania usługi wliczone są dwie przerwy po 15 minut. Harmonogram przerw ustalany jest indywidualnie z grupą na początku każdego zjazdu (modułu).

Zakres tematyczny szkolenia:

MODUŁ I - ROZGRZEWKI, KROKI PODSTAWOWE, MUZYKA.

- Rola i wzór Instruktora Fitness.
- Rodzaje i podział zajęć w klubach fitness.
- Nauka rozgrzewki, aspekty fizjologiczne, zasady i struktury rozgrzewki, jej elementy i progresję.
- Metody nauczania choreografii, wydawanie komend.
- Nauka muzyki w zajęciach fitness, rozliczenia w zajęciach wzmacniających i choreograficznych, wpływ muzyki na trening, sprzęt muzyczny.
- Nauka kroków podstawowych, technika, nazewnictwo.

MODUŁ II - ANATOMIA PALPACYJNA. MOBILITY, PIR.

- Anatomia palpacyjna, mobility i PIR, budowa stawu ramiennego, biodrowego, kolana oraz kręgosłupa.
- Poizometryczna relaksacja mięśni (PIR), prawidłowa technika wykonania ćwiczeń rozciągających.
- Zakresy ruchomości kończyny górnej, stawu biodrowego, kolanowego, skokowego.
- Anatomia powięzi, umiejscowienia punktów spustowych na mięśniach.
- Terapia rozluźniania mięśniowo powięziowego wraz z rozbięciem punktów spustowych za pomocą rolki i piłki terapeutycznej.
- Zasady różnicowania intensywności masażu w zależności od powierzchni masażera, oraz powierzchni masowanej.
- Rolowanie aktywacyjne, rozluźnianie stopy za pomocą piłki terapeutycznej.

MODUŁ III - CHOREOGRAFIA, KROKI, ŚREDNIO ZAAWANSOWANE, STRETCHING AKTYWNY.

- Rodzaje i cele lekcji Low & Hi Impact.
- Zasady bezpieczeństwa.
- Style w choreografii, różnicowanie tempa BPM.
- Zasady budowania choreografii.
- Budowa/tok lekcji.
- Nauka kroków średnio zaawansowanych.
- Nauka metody blokowej.
- Cuing.
- Lekcja Low Aerobic (masterclass).
- Nauka stretchingu aktywnego, zasady prowadzenia, cel, elementy ćwiczeń rozciągających w praktyce.

MODUŁ IV - NAUKA I TECHNIKA ĆWICZEŃ WZMACNIAJĄCYCH

- Rodzaje włókien mięśniowych i skurczów.
- Rodzaje i cel zajęć Body Shape i Total Body Conditioning, różnice i zmiany fizjologiczne w tego typu treningach.
- Nauka i technika podstawowych ćwiczeń wzmacniających.
- Zagrożenia, korygowanie postawy, nazewnictwo, pozycje wysokie.

- Budowa lekcji wzmacniającej.
- Przykładowa lekcja Body Shape (masterclass).

MODUŁ V - STEP INSTRUCTOR

- Charakterystyka zajęć na stepie, rodzaje stepu, wskazania i przeciwwskazania do tego typu treningu.
- Nauka i technika kroków podstawowych z użyciem stepu.
- Cuing, nazewnictwo.
- Muzyka i rozliczenia w zajęciach na stepie.
- Metoda odwróconej piramidy.
- Masterclass metodą blokową z użyciem stepu.
- Budowa lekcji na stepie na poziomie podstawowym i średnio zaawansowanym.

MODUŁ VI - STRETCHING

- Pojęcie związane ze stretchingiem, fizjologiczne podstawy rozciągania,
- Rola kolagenu i elastyny, wpływ czynników zewnętrznych na elastyczność i relaksację.
- Nauka ustawienia ciała.
- Nauka rolowania kręgosłupa, cel, technika, przejście między ćwiczeniami jako płynny ruch.
- Nauka i technika podstawowych ćwiczeń rozciągających.
- Nauka Cool Down.
- Stretching statyczny bierny - relaksacyjny, odruch miotatyczny, czucie proprioceptywne.
- Ćwiczenia w parach.
- Masterclass - stretching statyczny bierny.
- Budowa lekcji, rozgrzewka w stretchingu.
- Stretching statyczny czynny, stosowanie, zasady, pokaz ćwiczeń.
- Masterclass stretching statyczny bierny i czynny.
- Muzyka w lekcji mieszanej.
- Technika ćwiczeń zaawansowanych w stretchingu, ze sprzętem i bez sprzętu.
- Pozycje górne, średnie i niskie.
- Stretching dynamiczny - Power Stretch, stosowanie, zasady, pokaz figur.
- Masterclass - stretching dynamiczny Power Stretch.

MODUŁ VII - FULL BODY WORKOUT

- Budowa mięśnia, wpływ wysiłku na układ mięśniowy, rodzaje włókien mięśniowych, źródła energii.
- Technika ćwiczeń wzmacniających ze sprzętem fitness, pozycje górne, nazewnictwo.
- Rodzaje, cel, zasady zajęć Full Body Workout.
- Planowanie i programowanie grupowego treningu fitness w oparciu o założony cel treningowy.
- Nauka doboru ćwiczeń i sprzętu do zajęć grupowych w oparciu o założony cel treningowy. Trening obwodowy o charakterze siłowym, kondycyjnym i siłowo - kondycyjnym, zasady, rodzaje treningu.
- Fizjologiczne aspekty w treningach siłowych, wytrzymałościowych i kondycyjnych.
- Lekcje FBW w formach: Body Shape, TBC, HIIT, Tabata, trening obwodowy.

MODUŁ VIII - BODY&MIND

- Stretching, Pilates, Zdrowy Kręgosłup - cel, główne założenia, specyfika zajęć.
- Budowanie i planowanie kompletnych zajęć.
- Praca nad równowagą i mięśniami posturalnymi.
- Wprowadzanie muzyki w płynny sposób do zajęć.
- Nowe pomysły i urozmaicanie zajęć.
- Masterclass - Zdrowy Kręgosłup.
- Masterclass - Stretching Dynamiczny.
- Masterclass - Pilates.
- Masterclass - Stretching Bierny ze sprzętem.

WALIDACJA

Proces walidacji:

Osoba walidująca nie bierze udziału w procesie edukacyjnym. Będzie włączona dopiero na etapie oceny i weryfikacji efektów uczenia się. Nie bierze bezpośrednio działań związanych z tworzeniem i kompletowaniem dokumentacji walidacyjnej.

Harmonogram:

Harmonogram może ulec zmianie - zgodnie z Regulaminem BUR.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 26

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 26 MODUŁ 1- Rozgrzewka, kroki podstawowe, muzyka	Sylwia Heresztyn	04-08-2025	09:00	15:00	06:00
2 z 26 Moduł I: Nauka rozgrzewki, aspekty fizjologiczne, zasady i struktury rozgrzewki, jej elementy i progresje.	Sylwia Heresztyn	04-08-2025	09:50	10:00	00:10
3 z 26 Moduł I: Rola i wzór Instruktora Fitness	Sylwia Heresztyn	04-08-2025	12:00	12:30	00:30
4 z 26 Moduł I: Rodzaje i podział zajęć w klubie.	Sylwia Heresztyn	04-08-2025	12:30	12:50	00:20
5 z 26 Moduł I: Metody nauczania choreografii, wydawanie komend.	Sylwia Heresztyn	04-08-2025	13:00	15:40	02:40
6 z 26 PRZERWA	Sylwia Heresztyn	04-08-2025	15:40	16:00	00:20
7 z 26 Moduł I: Nauka muzyki w zajęciach fitness, rozliczenia w zajęciach wzmacniających i choreograficznych, wpływ muzyki na trening, sprzęt muzyczny.	Sylwia Heresztyn	04-08-2025	16:00	16:20	00:20

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 26 Moduł I: Nauka kroków podstawowych, technika, nazewnictwo.	Sylwia Heresztyn	04-08-2025	16:20	17:50	01:30
9 z 26 Moduł I: Podsumowanie i wyjaśnienie zadania domowego.	Sylwia Heresztyn	04-08-2025	17:50	18:00	00:10
10 z 26 MODUŁ 2 - Choreografia, kroki średnio zaawansowane, stretching aktywny - dzień 1	Sylwia Heresztyn	05-08-2025	10:30	15:15	04:45
11 z 26 Moduł II: Otwarcie dnia i sprawdzenie zadania domowego.	Sylwia Heresztyn	05-08-2025	10:30	10:45	00:15
12 z 26 Moduł II: Powtórka metody blokowej z cuingiem - praktyka.	Sylwia Heresztyn	05-08-2025	10:45	11:15	00:30
13 z 26 Moduł II: Nauka metody B-lateralnej: teoria i pokaz.	Sylwia Heresztyn	05-08-2025	11:15	11:45	00:30
14 z 26 Moduł II: Praktyka w parach: metoda B-lateralna + kroki średniozaawansowane.	Sylwia Heresztyn	05-08-2025	11:45	12:15	00:30
15 z 26 MODUŁ 2 - Choreografia, kroki średnio zaawansowane, stretching aktywny - dzień 2	Sylwia Heresztyn	06-08-2025	11:00	18:15	07:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
16 z 26 MODUŁ 3 - Nauka i technika ćwiczeń wzmacniających - dzień 1	Sylwia Heresztyn	07-08-2025	13:00	19:00	06:00
17 z 26 MODUŁ 3 - Nauka i technika ćwiczeń wzmacniających - dzień 2	Sylwia Heresztyn	08-08-2025	10:00	16:00	06:00
18 z 26 MODUŁ 4 - Step Instructor - dzień 1	Sylwia Heresztyn	11-08-2025	12:00	17:30	05:30
19 z 26 MODUŁ 4 - Step Instructor - dzień 2	Sylwia Heresztyn	12-08-2025	10:30	15:00	04:30
20 z 26 MODUŁ 5 - Full Body Workout - dzień 1	Sylwia Heresztyn	13-08-2025	11:00	18:00	07:00
21 z 26 MODUŁ 5 - Full Body Workout - dzień 2	Sylwia Heresztyn	14-08-2025	13:00	18:00	05:00
22 z 26 MODUŁ 6 - Stretching (wersja podstawowa)	Ilona Pamuła-Cisińska	16-08-2025	12:00	18:00	06:00
23 z 26 MODUŁ 7 - Stretching (wersja rozszerzona)	Ilona Pamuła-Cisińska	17-08-2025	10:00	16:00	06:00
24 z 26 MODUŁ 8 - Body&mind (wersja rozszerzona)	Adam Ptak	18-08-2025	12:00	18:00	06:00
25 z 26 MODUŁ 9 - Egzamin Praktyczny	Sylwia Heresztyn	20-08-2025	10:00	15:00	05:00
26 z 26 WALIDACJA	-	20-08-2025	15:00	16:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 850,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 850,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	37,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	37,50 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 3



1 z 3

Sylwia Heresztyn

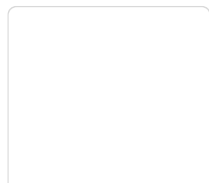
Sylwia Heresztyn – trenerka personalna, mentorka, szkoleniowiec i prezenterka fitness z ponad 20-letnim doświadczeniem w branży. Sport od zawsze był jej naturalnym środowiskiem, a dziś jest nie tylko jej zawodem, ale sposobem na życie. Jako wieloletnia szkoleniowczyni ProFi Academy i członkini REPs Polska współtworzy programy szkoleń dla trenerów, dostosowując je do potrzeb współczesnego rynku. Jest autorką autorskich warsztatów i koncepcji treningowych, a jej praca opiera się na precyzji ruchu, indywidualnym podejściu i budowaniu relacji. Regularnie rozwija swoje kompetencje na międzynarodowych szkoleniach u czołowych trenerów branży fitness, a swoje doświadczenie przekłada na inspirujące spotkania z kursantami. Finalistka prestiżowych konkursów dla prezenterów fitness (m.in. IFA New Talent, Islandfit Talento). Na sali i poza nią zaraża energią, pasją i wiarą, że w ruchu zaczyna się każda zmiana.



2 z 3

Ilona Pamuła-Cisińska

Ilona Pamuła-Cisińska – instruktorka fitness i trenerka personalna, związana z branżą od 2011 roku, a od 2017 prowadząca zajęcia grupowe i treningi indywidualne. Specjalizuje się w formach takich jak TBC, STEP, ABT, tabata oraz DeepWork – treningu funkcjonalnym, który łączy pracę ciała z uważnością. W swojej pracy stawia na technikę, bezpieczeństwo i świadomy ruch, tak aby uczestnicy jej zajęć rozumieli każde ćwiczenie i szybko odczuwali efekty. Od 2021 roku pełni również rolę mentorki w klubie fitness w Nysie, wspierając młodych instruktorów w rozwoju praktycznych umiejętności i budowaniu pewności siebie. Regularnie podnosi swoje kwalifikacje na szkoleniach i konwentach w całej Polsce, wierząc, że dobry trener uczy się przez całe życie. Jej misją jest wspieranie innych w budowaniu zdrowia, siły i harmonii z własnym ciałem.



3 z 3

Adam Ptak



Adam Ptak – trener personalny, instruktor fitness i szkoleniowiec ProFi Academy, związany z branżą fitness od 2004 roku. Od ponad 10 lat prowadzi szkolenia i prezentacje, specjalizując się w zajęciach Pump&Tone, treningu siłowym ze sztangą, wzmacnianiu funkcjonalnym oraz nowoczesnych formach grupowego treningu siłowego.

Jest certyfikowanym instruktorem fitnessu i rekreacji ruchowej, Pilatesu (lev. 1 i 2) oraz Cycling. Ukończył liczne szkolenia, m.in. Spiral Movement, Dynamic Interval Functional Training, BTS Functional Training i Pump Functional Training z Davide Impallomeni. Coraz większą uwagę poświęca również formom body&mind, rozwijając bardziej świadome i zrównoważone podejście do ruchu.

Na co dzień prowadzi treningi grupowe, indywidualne i zajęcia prozdrowotne w trójmiejskich klubach fitness. Od dwóch lat współpracuje także z młodymi piłkarzami, odpowiadając za ich przygotowanie motoryczne – co otworzyło przed nim nową perspektywę pracy z ciałem i przyniosło kolejne źródło satysfakcji zawodowej.

„Dla mnie trening to nie tylko forma – to narzędzie, które wzmacnia ciało, uczy dyscypliny i daje radość z ruchu.”

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma materiały w wersji elektronicznej. Materiały będą dostępne w panelu klienta po zarejestrowaniu się na stronie <https://profiacademy.pl>

Skrypty szkoleniowe:

- Anatomia i Fizjologia
- Instruktor Fitness z elementami body & mind oraz wzmacniania
- Full Body Workout
- Stretching

Prezentacje:

- Anatomia i Fizjologia

Warunki uczestnictwa

W szkoleniu może wziąć udział każda osoba, która ukończyła 18 rok życia (w tym osoby fizyczne, pracownicy i osoby prowadzące MMŚP) oraz nie ma przeciwwskazań do wysiłku fizycznego (warunek konieczny).

Informacje dodatkowe

Uczestnik ma obowiązek uczestnictwa w minimum 80% zajęć, aby podejść do walidacji. Frekwencja będzie sprawdzana za pomocą listy obecności.

Usługa Rozwojowa jest zwolniona z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. b ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz.U. 2004 nr 54 poz. 535 z późn. zm.) jako usługa kształcenia zawodowego finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

www.profiacademy.pl

Adres

al. Aleje Jerozolimskie 123a

02-017 Warszawa

woj. mazowieckie

Szkolenie odbędzie się w klubie: McFit Ochota Plac Zawiszy Al. Jerozolimskie 123a, 02-017 Warszawa

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Sala fitness, szatnie, toalety.

Kontakt



Piotr Teresiak

E-mail piotr@profi-fitness.com.pl

Telefon (+48) 501 770 026