



GLOBAL SPORT
ACADEMY SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

273 oceny

Kurs na trenera personalnego i instruktora siłowni w Global Sport Academy (kwalifikacja ZRK: Prowadzenie procesu treningu personalnego, kod: 13481).

Numer usługi 2025/05/30/126640/2782576

4 499,00 PLN brutto

4 499,00 PLN netto

102,25 PLN brutto/h

102,25 PLN netto/h

📍 Katowice / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 44 h

📅 23.08.2025 do 14.09.2025

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Grupa docelowa usługi	W kursie może wziąć udział każda pełnoletnia osoba, która chce rozpocząć karierę jako trener personalny i poszukuje kompleksowego szkolenia w renomowanej firmie szkoleniowej, które w jasny i praktyczny sposób przedstawi kluczowe w tym zawodzie zagadnienia.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	20-08-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	44
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 uczestnika do prowadzenia procesu treningu personalnego.

Nabyte umiejętności: podstawy anatomii, umiejętności kompleksowej pracy z podopiecznym - od diagnozowania i niwelowania jego słabych ogniw, przez zaplanowanie treningu po przeprowadzenie właściwej jednostki treningowej.

Pozyskanie wiedzy z podstaw dietytyki, treningu siłowego, treningu funkcjonalnego, mobility oraz metodologii wykonywania ćwiczeń.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Omawia biologiczne podstawy planowania procesu treningowego	a. opisuje zmiany zachodzące w narządach i układach człowieka, ze szczególnym uwzględnieniem aparatu ruchu, w odniesieniu do procesu treningowego b. nazywa ruchy w stawach, identyfikuje zaangażowane mięśnie oraz siły działające w trakcie ćwiczeń wykonywanych z oporem własnego ciała lub ze sprzętem stosowanym w treningu personalnym c. opisuje dysfunkcje aparatu ruchu, np. wady postawy i ograniczenia ortopedyczne do wykonywania popularnych ćwiczeń d. opisuje podstawowe pojęcia i procesy z zakresu fizjologii i biochemii wysiłku fizycznego człowieka w odniesieniu do procesu treningowego e. wyjaśnia zasady planowania i korygowania planu treningowego na podstawie parametrów charakteryzujących poszczególne układy człowieka oraz zmian w nich zachodzących w procesie treningowym f. opisuje budowę i funkcjonowanie organizmu człowieka w ontogenezie	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Omawia kwestie formalno-organizacyjne działalności zawodowej trenera personalnego	a. opisuje zakres odpowiedzialności prawnej trenera personalnego b. opisuje prawne, finansowe i organizacyjne kwestie prowadzenia działalności gospodarczej związanej z usługami w sporcie dla wszystkich c. opisuje przepisy prawa pracy, przepisy prawa dotyczące ochrony danych osobowych oraz przepisy prawa podatkowego i prawa autorskiego w zakresie realizacji procesu treningowego w sporcie dla wszystkich d. opisuje narzędzia marketingowe niezbędne w pracy trenera personalnego	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Omawia obszar zawodowy trenera personalnego	a. opisuje specyfikę treningu personalnego i kierunki jego rozwoju w Polsce i na świecie b. opisuje zadania zawodowe trenera personalnego c. opisuje zasady etycznego postępowania w realizacji procesu treningowego w sporcie dla wszystkich d. wymienia sytuacje wymagające konsultacji ze specjalistami z innych dziedzin, m.in. z lekarzem, dietetykiem, fizjoterapeutą, fizjologiem sportu e. wymienia dostępne zasoby wiedzy branżowej i wydarzenia cykliczne ważne z punktu widzenia rozwoju zawodowego, m.in. konferencje, seminaria, targi	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Omawia podstawy teorii i metodyki sportu w planowaniu procesu treningowego	a. klasyfikuje i omawia środki stosowane w procesie treningowym, m.in. ćwiczenia, środki metodyczne, środki dydaktyczne, nowości technologiczne wspierające uczestnictwo w sporcie b. charakteryzuje makrocykle, mezocykle i mikrocykle w procesie treningu sportowego c. opisuje zasady formułowania celów treningowych d. opisuje plan procesu treningowego w relacji do celów treningu e. opisuje metody stosowane w procesie treningowym, np. metody nauczania ruchu, prowadzenia zajęć sportowych, kształtowania zdolności motorycznych f. wskazuje i omawia komponenty jednostek treningowych w odniesieniu do planu treningowego, np. treść, intensywność, objętość, częstotliwość g. opisuje cele i zadania poszczególnych części jednostki treningowej h. opisuje założenia i znaczenie treningu kompensacyjnego w procesie treningowym	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Omawia podstawy żywienia i odnowy biologicznej w procesie treningowym	a. definiuje podstawowe pojęcia fizjologii żywienia i trawienia oraz terminy dietetyczne b. opisuje zasady żywienia w procesie treningowym, w tym zbilansowanej diety i jej znaczenie dla zdrowia c. opisuje zasady i sposoby zachowywania zrównoważonej gospodarki wodno-elektrolitowej człowieka d. rozróżnia rodzaje suplementów według składu chemicznego i sugerowanego momentu zastosowania, w tym: przedtreningowe, potreningowe i regeneracyjne e. opisuje pozytywne i negatywne skutki stosowania suplementów f. opisuje środki odnowy biologicznej i ich znaczenie w procesie treningowym	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Omawia zagadnienia psychospołeczne dotyczące procesu treningowego	a. opisuje uwarunkowania, motywy i bariery uczestnictwa w treningu personalnym b. opisuje zasady budowania pozytywnych relacji z klientem oraz ich znaczenie dla sukcesu w treningu personalnym c. definiuje pojęcie celu SMART w odniesieniu do treningu personalnego d. opisuje zasady wywiadu motywacyjnego oraz techniki motywacji w treningu personalnym, np. utrzymanie kontaktu, przypomnienia, pochwały e. opisuje style komunikacji z uczestnikiem i typy zarządzania treningiem f. uzasadnia zastosowanie coachingu w treningu personalnym g. opisuje techniki radzenia sobie ze stresem związanym z procesem treningowym, m.in. w nawiązaniu do uczestnictwa w aktywności fizycznej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Omawia zasady bezpieczeństwa i ochrony zdrowia w sporcie dla wszystkich	a. opisuje najczęściej występujące urazy i zagrożenia, specyficzne dla uczestnictwa w różnych formach sportu dla wszystkich b. opisuje środki ochrony zdrowia w popularnych formach sportu dla wszystkich c. opisuje znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce zdrowia d. omawia problematykę stosowania używek i środków dopingujących w sporcie oraz prowadzenia zdrowego stylu życia e. wymienia przeciwwskazania do ukierunkowanej aktywności fizycznej f. opisuje informacje dotyczące zalecanego stroju, obuwia i sprzętu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Omawia zasady diagnozowania i oceny w procesie treningowym	a. opisuje metody oceny postawy ciała człowieka i sprawności motorycznej oraz ich znaczenie w procesie treningowym b. opisuje niezbędne elementy wywiadu z uczestnikiem, z uwzględnieniem potrzeb i celów, stylu życia, nawyków żywieniowych oraz stosowanych suplementów diety c. wymienia rodzaje informacji, które należy uzyskiwać od uczestnika w trakcie realizacji procesu treningowego, w tym: samopoczucie w trakcie realizacji procesu treningowego, opinia o procesie treningowym d. opisuje znaczenie rejestrowania postępów uczestnika i wskazuje okoliczności, w których należy dokonać modyfikacji procesu treningowego, w tym w odniesieniu do zmiany środków lub zmiany celu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Przygotowuje plan treningowy	a. ustala z uczestnikiem cele treningowe b. periodyzuje proces treningowy c. dobiera formy, metody i środki treningowe do ustalonych celów w oparciu o możliwości psychofizyczne uczestnika d. dobiera i planuje jednostki treningowe do ustalonych celów, przygotowując do nich konspekt zajęć e. planuje okresową kontrolę i ocenę postępów w treningu	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozpoznaje potrzeby i możliwości uczestnika treningu	a. analizuje informacje uzyskane na podstawie wywiadu przeprowadzonego z uczestnikiem b. analizuje stan zdrowia i sprawność motoryczną uczestnika w oparciu o przeprowadzone testy c. identyfikuje sytuacje wymagające konsultacji ze specjalistami z innych dziedzin, w tym z lekarzem, dietetykiem, fizjoterapeutą, fizjologiem sportu d. identyfikuje zagrożenia dla zdrowia i życia uczestnika procesu treningowego, w tym wynikające z: doboru metod, intensywności i trudności ćwiczeń, techniki ćwiczeń	Obserwacja w warunkach symulowanych
Organizuje i nadzoruje proces treningowy	a. wskazuje środki treningowe niezbędne do realizacji ustalonych celów treningowych, m.in. miejsce do ćwiczeń, sprzęt b. stosuje narzędzia do analizowania postępów treningowych w oparciu o informacje uzyskiwane z bieżącej i okresowej oceny klienta, w tym dziennik treningowy c. opisuje dostępne narzędzia teleinformatyczne wspierające komunikację z uczestnikiem oraz jego motywację do regularnego uczestnictwa w procesie treningowym (np. aplikacje komputerowe, mobilne) d. proponuje uczestnikowi możliwość poprawy wyników poprzez podjęcie współpracy z innymi specjalistami, np. dietetykiem, fizjoterapeutą e. współpracuje z innymi specjalistami w realizacji procesu treningowego, m.in. wykorzystując uzyskiwane od nich informacje o uczestniku w przygotowaniu lub modyfikowaniu planu treningowego	Analiza dowodów i deklaracji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Prowadzi jednostkę treningową w kontekście przyjętych celów procesu treningowego	a. sprawdza przygotowanie uczestnika do realizacji jednostki treningowej b. przygotowuje miejsce i sprzęt do przeprowadzenia jednostki treningowej c. dobiera intensywność, objętość i formę ruchu do możliwości uczestnika oraz przyjętych celów procesu treningowego d. demonstruje i omawia ćwiczenia specyficzne dla poszczególnych części jednostki treningowej e. nadzoruje wykonywanie ćwiczeń przez uczestnika, w tym asekuje i koryguje f. mobilizuje do wysiłku fizycznego, w tym stosuje zachęty słowne, pochwały, zmiany intonacji głosu oraz podkreśla korzyści wynikające z ćwiczeń g. monitoruje i w razie potrzeby modyfikuje intensywność wysiłku h. podsumowuje jednostkę treningową w odniesieniu do przyjętych celów treningowych i. dba o komfort uczestnika w czasie jednostki treningowej oraz jego pozytywne nastawienie do wysiłku fizycznego	Obserwacja w warunkach symulowanych
Realizuje działania edukacyjno-informacyjne w procesie treningowym	a. przekazuje uczestnikowi informacje dotyczące planu treningowego i zdrowego stylu życia, które mogą zwiększyć świadomość realizacji celów treningowych b. edukuje uczestnika w zakresie samodzielnego stosowania narzędzi wspomagających prowadzenie zdrowego i aktywnego stylu życia c. zachęca uczestnika do prozdrowotnego spędzania czasu wolnego również poza planem treningowym	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wspiera uczestnika we wdrażaniu aktywnego stylu życia	a. prezentuje poziom przygotowania motorycznego umożliwiając realizację procesu treningowego i mobilizując uczestnika do wysiłku fizycznego b. opisuje podstawy teorii zmiany zachowania w kontekście wdrażania uczestnika do zdrowego stylu życia	Analiza dowodów i deklaracji

Kwalifikacje

Kwalifikacje zarejestrowane w Zintegrowanym Rejestrze Kwalifikacji

Kwalifikacje	Prowadzenie procesu treningu personalnego
Kod kwalifikacji w Zintegrowanym Rejestrze Kwalifikacji	13481
Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	Polski Związek Trenerów Personalnych
Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR	Nie
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Polski Związek Trenerów Personalnych
Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR	Nie

Program

Program kursu trener personalny + instruktor siłowni w GSA

1. Diagnostyka funkcjonalna w procesie treningu personalnego.

- podstawy anatomii funkcjonalnej
- reedukacja podopiecznych
- wywiad i ocena klienta
- podstawowe założenia diagnostyki funkcjonalnej w procesie treningu personalnego
- ocena aparatu ruchu w statyce i dynamice
- testy funkcjonalne i ich wykorzystanie w praktyce
- Case study. Praca grupowa na bazie najczęstszych przypadków, które mogą pojawić się u przyszłych podopiecznych, dostosowanie protokołów naprawczych w procesie planowania treningu

1. Trening medyczny w treningu personalnym.

- dysfunkcje narządu ruchu
- znaczenie optymalnego zakresu ruchu dla funkcjonowania ciała
- postawa ciała i jej przełożenie na aparat ruchu
- kręgosłup. Na co zwrócić uwagę w procesie prowadzenia klienta. - kończyna dolna. Analiza i przykłady postępowania dysfunkcjach stawu skokowego, stawu kolanowego i biodrowego.
- kończyna górna. Dysfunkcje i urazy w obrębie poszczególnych stawów
- reedukacja podopiecznych. Jak współpracować z pacjentami bólowymi

1. Techniki mobilizacyjne w treningu personalnym.

- czym jest mobility?
- kiedy i jak stosować techniki mobilizacyjne
- wpływ pozycji siedzącej na powstawanie wad funkcjonalnych i strukturalnych
- techniki mobilizacyjne w ujęciu różnych sektorów ciała
- protokoły postępowania z klientem w kontekście mobility

1. Metodyka treningu funkcjonalnego.

- definicja treningu funkcjonalnego i zasady warunkujące funkcjonalność
- piramida przygotowania fizycznego klienta

- rodzaje łańcuchów kinematycznych
- balans strukturalny - czym jest siła i jakie mamy jej rodzaje
- ocena siły funkcjonalnej
- testy siły mięśniowej w ujęciu potrzeb klienta
- budowa funkcjonalnej jednostki treningowej
- wytrzymałość siłowa w ujęciu współpracy z klientem
- podstawy plyometrii i jej zastosowanie u klienta
- modele rozgrzewki w ujęciu treningu funkcjonalnego

1. Metodyka treningu siłowego.

- założenia i definicja treningu siłowego
- zasady i najważniejsze elementy treningu hipertroficznego
- podstawy biomechaniki w treningu siłowym
- analiza aparatu ruchu w podstawowych ćwiczeniach
- przygotowanie do treningu. Analiza modeli rozgrzewkowych: RAMP, PApE.
- metodyka pracy z klientem w ujęciu kończyn dolnych
- metodyka pracy z klientem w ujęciu górnych grup mięśniowych
- postępowanie z osobami z nadwagą i otyłością pierwszego i drugiego stopnia
- podstawy postępowania z dziećmi i seniorami
- postępowanie w kontekście najczęstszych przypadków potencjalnych klientów. Case study.

Przerwy są wliczone w czas usługi.

Usługa odbywa się w godzinach zegarowych.

Program kursu podzielony jest na 40 godzin zajęć praktycznych oraz 4 godziny zajęć teoretycznych.

Kurs odbywa się w siłowni, która wyposażona jest w specjalistyczny sprzęt pozwalający na przeprowadzenie procesu treningu personalnego. Jedna maszyna do ćwiczeń przewidziana jest na jednego kursanta.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 22

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 22 METODYKA TRENINGU SIŁOWEGO (cz.1)	Wiktor Wrzesiński	23-08-2025	10:30	13:30	03:00
2 z 22 Przerwa	Wiktor Wrzesiński	23-08-2025	13:30	13:45	00:15
3 z 22 METODYKA TRENINGU SIŁOWEGO (cz.1)	Wiktor Wrzesiński	23-08-2025	13:45	16:45	03:00
4 z 22 METODYKA TRENINGU SIŁOWEGO (cz.2)	Wiktor Wrzesiński	24-08-2025	10:30	13:30	03:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 22 Przerwa	Wiktor Wrzesiński	24-08-2025	13:30	13:45	00:15
6 z 22 METODYKA TRENINGU SIŁOWEGO (cz.2)	Wiktor Wrzesiński	24-08-2025	13:45	16:45	03:00
7 z 22 DIAGNOSTYKA FUNKCJONALNA	Marta Makles	30-08-2025	10:30	13:30	03:00
8 z 22 Przerwa	Marta Makles	30-08-2025	13:30	13:45	00:15
9 z 22 DIAGNOSTYKA FUNKCJONALNA	Marta Makles	30-08-2025	13:45	16:45	03:00
10 z 22 MOBILITY	Marta Makles	31-08-2025	10:30	13:30	03:00
11 z 22 Przerwa	Marta Makles	31-08-2025	13:30	13:45	00:15
12 z 22 MOBILITY	Marta Makles	31-08-2025	13:45	16:45	03:00
13 z 22 PODSTAWY TRENINGU MEDYCZNEGO (cz.1)	Marta Makles	06-09-2025	10:30	13:30	03:00
14 z 22 Przerwa	Marta Makles	06-09-2025	13:30	13:45	00:15
15 z 22 PODSTAWY TRENINGU MEDYCZNEGO (cz.1)	Marta Makles	06-09-2025	13:45	16:45	03:00
16 z 22 PODSTAWY TRENINGU MEDYCZNEGO (cz.2)	Marta Makles	07-09-2025	10:30	13:30	03:00
17 z 22 Przerwa	Marta Makles	07-09-2025	13:30	13:45	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
18 z 22 PODSTAWY TRENINGU MEDYCZNEGO (cz.2)	Marta Makles	07-09-2025	13:45	16:45	03:00
19 z 22 METODYKA TRENINGU FUNKCJONALNEGO	Krzysztof Łyp	13-09-2025	10:30	13:30	03:00
20 z 22 Przerwa	Krzysztof Łyp	13-09-2025	13:30	13:45	00:15
21 z 22 METODYKA TRENINGU FUNKCJONALNEGO	Krzysztof Łyp	13-09-2025	13:45	15:45	02:00
22 z 22 Walidacja	-	14-09-2025	10:30	11:45	01:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 499,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 499,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	102,25 PLN
Koszt osobogodziny netto	102,25 PLN
W tym koszt walidacji brutto	250,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	250,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	250,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	250,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 3



1 z 3

Wiktor Wrzesiński

Jestem trenerem i szkoleniowcem, który wykorzystuje biomechanikę jako fundament efektywnego i bezpiecznego treningu. Moją misją jest przekładanie zaawansowanej wiedzy z zakresu ruchu i anatomii na praktyczne rozwiązania, które realnie wspierają rozwój podopiecznych. Patrzę na ruch człowieka z perspektywy biomechaniki, dzięki czemu unikam schematów i tworzę programy treningowe dopasowane do indywidualnych potrzeb. Wierzę, że wysoka jakość edukacji powinna iść w parze z jasną komunikacją – tak, aby każdy kursant mógł zrozumieć nawet najbardziej zaawansowane zagadnienia i wykorzystać je w praktyce. Ukończone szkolenia w ostatnich 5 latach:

- Biomechanika ruchu w sporcie – 2020
- Ocena funkcjonalna i analiza wzorca ruchowego – 2021
- Zaawansowane metody treningu siłowego – 2022



2 z 3

Marta Makles

W pracy szkoleniowca wykorzystuję swoje 14-letnie doświadczenie, wiedzę oraz umiejętności interpersonalne, aby wspierać rozwój zawodowy i osobisty uczestników. Oprócz kompetencji specjalistycznych i sportowych kładę duży nacisk na rozwój kompetencji miękkich, które są kluczowe w pracy przyszłych trenerów. Ukończone szkolenia w ostatnich 5 latach:

- Diagnostyka funkcjonalna w sporcie – 2020
- Trening funkcjonalny i mobilizacja – 2021
- Coaching i kompetencje miękkie w pracy trenera – 2024

W ostatnich 5 latach przeprowadziłam ponad 350 godzin dydaktycznych, prowadząc kursy, warsztaty i szkolenia dla trenerów oraz instruktorów.



3 z 3

Krzysztof Łyp

Jestem absolwentem Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach na kierunku fizjoterapia, a z zamiłowania do sportu – trenerem personalnym i trenerem przygotowania motorycznego Elite Performance Institute. Doświadczenie zdobywałem przez 7 lat we Francji, pracując jako fizjoterapeuta, a następnie w Polsce, pogłębiając wiedzę z zakresu treningu funkcjonalnego i medycznego. Dzięki temu potrafię przygotować kursantów do pracy z każdym typem klienta – od osób po urazach, przez amatorów aktywności fizycznej, aż po sportowców wyczynowych. Ukończone szkolenia w ostatnich 5 latach:

- Trening funkcjonalny i medyczny – 2020
- Diagnostyka funkcjonalna i ocena ruchu – 2021
- Przygotowanie motoryczne w sporcie – 2022
- Mobilność i prewencja urazów – 2023

W ostatnich 5 latach przeprowadziłem ponad 200 godzin dydaktycznych, prowadząc szkolenia i warsztaty w obszarze fizjoterapii, treningu funkcjonalnego oraz przygotowania motorycznego.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik po ukończonym i zdanym kursie otrzymuje certyfikat kwalifikacyjny wydany przez Polski Związek Trenerów Personalnych.

- Dietetyka sportowa dla trenera
- Dietetyka kliniczna dla trenera
- Programowanie treningowe dla trenera
- Marketing trenera i dietetyka

- Anatomia w praktyce
- Psychologia dla trenera
- Prowadzenie klienta krok po kroku

Skrypty szkoleniowe w formie elektronicznej udostępniane dla każdego kursanta.

Warunki uczestnictwa

Uczestnik kursu musi mieć skończone minimum 18 lat.

Informacje dodatkowe

Dokładny opis metod walidacji:

Test teoretyczny, analiza dowodów i deklaracji, obserwacja w warunkach symulowanych.

Zwolnienie ze względu na rodzaj prowadzonej działalności (art. 43 ust 1 ustawy o VAT).

Przygotowaliśmy dla Ciebie praktyczny kurs, na którym nauczysz się jak poprawnie trenować oraz jak układać plany treningowe. Zobaczysz jak powinien wyglądać dobry trening personalny od A do Z, a także poznasz wiele innych, przydatnych aspektów w pracy trenera personalnego. Nasz kurs to sama praktyka. Sprawdź nas:

www.gsacademy.pl

<https://www.facebook.com/gsa.akademia>

<https://www.instagram.com/gsa.akademia>

<https://www.tiktok.com/@gsa.akademia>

Adres

ul. Wrocławska 54
40-217 Katowice
woj. śląskie

Well Fitness
ul. Wrocławska 54,
40-217 Katowice

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



Aleksandra Tomaszewska

E-mail aleksandra.tomaszewska@gsacademy.pl

Telefon (+48) 575 400 661