

**Instruktor Fitness - ProFi Academy**

Numer usługi 2025/10/24/178482/3102834

**2 200,00 PLN** brutto

2 200,00 PLN netto

53,66 PLN brutto/h

53,66 PLN netto/h

A.I. BEST SOLUTION

SPÓŁKA Z

OGRANICZONĄ

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

68 ocen

📍 Warszawa / mieszana (stacjonarna połączona z usługą  
zdalną w czasie rzeczywistym)

📅 Usługa szkoleniowa

🕒 41 h

📅 31.01.2026 do 07.03.2026

## 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**

23-01-2026

**Forma prowadzenia usługi**

mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

**Liczba godzin usługi**

41

# Cel

## Cel edukacyjny

Celem edukacyjnym szkolenia Instruktor Fitness z elementami wzmacniania jest przygotowanie uczestników do samodzielnego prowadzenia zajęć fitness w tym zajęć choreograficznych oraz ćwiczeń wzmacniających.

## 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.                       | Obserwacja w warunkach symulowanych                   |
|                                                                                     | Rozróżnia podstawowe typy zajęć grupowych                     | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                     | Dopasowuje formę zajęć do grupy docelowej.                    | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Analizuje strukturę rozgrzewki i etapy jej planowania.                              | Wymienia elementy rozgrzewki.                                 | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                     | Określa kolejność ćwiczeń dostosowaną do poziomu uczestników. | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                     | Uzasadnia wybór ćwiczeń rozgrzewkowych.                       | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Opisuje technikę podstawowych kroków fitness z zachowaniem prawidłowej formy ruchu. | Wskazuje nazwy kroków.                                        | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                     | 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.          | Obserwacja w warunkach symulowanych                   |
|                                                                                              | Łączy muzykę z dynamiką ruchu.                   | Obserwacja w warunkach symulowanych                   |
| Identyfikuje budowę stawów i określa ich zakres ruchomości w kontekście ćwiczeń fitness.     | Wskazuje elementy anatomiczne stawu.             | Obserwacja w warunkach symulowanych                   |
|                                                                                              | Określa fizjologiczne zakresy ruchu.             | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                              | Dobiera ruchy do możliwości stawów.              | Obserwacja w warunkach symulowanych                   |
| 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.               | Obserwacja w warunkach symulowanych                   |
|                                                                                              | Uwzględnia dynamikę i rytmikę muzyki.            | Obserwacja w warunkach symulowanych                   |
| 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                                      |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Analizuje technikę ćwiczeń wzmacniających i identyfikuje błędy postawy. | Wskazuje punkty stabilizacji ciała.              | Obserwacja w warunkach symulowanych                   |
|                                                                         | Rozpoznaje kompensacje ruchowe.                  | Obserwacja w warunkach symulowanych                   |
|                                                                         | Określa zagrożenia wynikające z błędnej techniki | Obserwacja w warunkach symulowanych                   |
| 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

#### 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.

## **Zakres tematyczny szkolenia:**

### **MODUŁ I - ROZGRZEWKA, KROKI PODSTAWOWE, MUZYKA.**

- Rola i wzór Instruktor Fitness.
- Rodzaje i podział zajęć w klubach fitness.
- Nauka rozgrzewki, aspekty fizjologiczne, zasady i struktury rozgrzewki, jej elementy i progresje.
- 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 - 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 III - 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 IV - 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 V - WALIDACJA, TESTEM TEORETYCZNYM Z WYNIKIEM GENEROWANYM AUTOMATYCZNIE, OBSERWACJA W WARUNKACH SYMULOWANYCH**

#### **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: 8

| Przedmiot /<br>temat zajęć                                                                                                  | Prowadzący          | Data realizacji<br>zajęć | Godzina<br>rozpoczęcia | Godzina<br>zakończenia | Liczba godzin | Forma<br>stacjonarna |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------------|------------------------|------------------------|---------------|----------------------|
| <b>1 z 8</b> MODUŁ I<br>-<br>ROZGRZEWK<br>A, KROKI<br>PODSTAWOW<br>E, MUZYKA,<br>Dzień 1                                    | Łukasz<br>Drzewicki | 31-01-2026               | 10:00                  | 16:00                  | 06:00         | Tak                  |
| <b>2 z 8</b> MODUŁ<br>II -<br>CHOREOGRA<br>FIA, KROKI,<br>ŚREDNIO<br>ZAAWANSOW<br>ANE,<br>STRETCHING<br>AKTYWNY,<br>Dzień 1 | Łukasz<br>Drzewicki | 07-02-2026               | 10:00                  | 16:00                  | 06:00         | Tak                  |
| <b>3 z 8</b> MODUŁ<br>II -<br>CHOREOGRA<br>FIA, KROKI,<br>ŚREDNIO<br>ZAAWANSOW<br>ANE,<br>STRETCHING<br>AKTYWNY,<br>Dzień 2 | Łukasz<br>Drzewicki | 08-02-2026               | 10:00                  | 16:00                  | 06:00         | Tak                  |
| <b>4 z 8</b> MODUŁ<br>III - NAUKA I<br>TECHNIKA<br>ĆWICZEŃ<br>WZMACNIAJ<br>ĄCYCH, Dzień<br>1                                | Łukasz<br>Drzewicki | 14-02-2026               | 10:00                  | 16:00                  | 06:00         | Tak                  |
| <b>5 z 8</b> MODUŁ<br>III - NAUKA I<br>TECHNIKA<br>ĆWICZEŃ<br>WZMACNIAJ<br>ĄCYCH, Dzień<br>2                                | Łukasz<br>Drzewicki | 15-02-2026               | 10:00                  | 16:00                  | 06:00         | Tak                  |
| <b>6 z 8</b> MODUŁ<br>IV - STEP<br>INSTRUCTOR,<br>Dzień 1                                                                   | Łukasz<br>Drzewicki | 21-02-2026               | 10:00                  | 15:00                  | 05:00         | Tak                  |

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                                  | Prowadzący       | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin | Forma stacjonarna |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|-------------------|
| 7 z 8 MODUŁ IV - STEP INSTRUCTOR, Dzień 2                                                                                | Łukasz Drzewicki | 22-02-2026            | 10:00               | 15:00               | 05:00         | Tak               |
| 8 z 8 MODUŁ V - WALIDACJA, TESTEM TEORETYCZNYM Z WYNIKIEM GENEROWANYM AUTOMATYCZNIE, OBSERWACJA W WARUNKACH SYMULOWANYCH | -                | 07-03-2026            | 14:00               | 15:00               | 01:00         | Nie               |

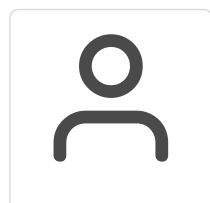
## Cennik

### Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|-------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 2 200,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 2 200,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 53,66 PLN    |
| Koszt osobogodziny netto                  | 53,66 PLN    |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 5



1 z 5

### Łukasz Drzewicki

Łukasz Drzewicki – trener personalny z Żar, z doświadczeniem w zapasach, akrobatyce i sportach ekstremalnych. Traktuje trening siłowy jako narzędzie do poprawy sprawności, zdrowia i jakości życia. Łączy różne metody treningowe, stawiając na mobilność, siłę i świadomy rozwój. W pracy z

klientem kieruje się indywidualnym podejściem i pasją do ciągłego doskonalenia – zarówno siebie, jak i innych.



2 z 5

### Justyna Fudal

Justyna Fudal - to master trenerka, szkoleniowiec i współtwórczyni Akademii Pilates ProFi Academy. Od 2010 roku łączy pasję do ruchu z edukacją, tworząc przestrzeń do świadomego dbania o zdrowie. Ukończyła AWF we Wrocławiu (specjalizacja techniki relaksacyjne) i pracuje również jako nauczycielka akademicka na Uniwersytecie Ekonomicznym we Wrocławiu. Specjalizuje się w formach body&mind: Pilates, stretching, trening wzmacniający i prozdrowotny. Prowadzi kursy, warsztaty oraz autorską markę justFIT. Jest zaangażowana w liczne projekty edukacyjne i eventy ruchowe, a jej podejście opiera się na równowadze ciała i umysłu, profesjonalizmie oraz autentycznym kontakcie z uczestnikami.



3 z 5

### Ilona Pamuła-Cisińska

Ilona Pamuła-Cisińska - to doświadczona trenerka personalna i instruktorka fitness, aktywna w branży od 2011 roku. Prowadzi zajęcia grupowe i treningi indywidualne, specjalizując się w formach takich jak TBC, STEP, ABT, Tabata oraz DeepWork – trening funkcjonalny oparty na połączeniu pracy ciała i uważności. Od 2017 roku profesjonalnie pracuje z klientami indywidualnymi, a od 2021 roku pełni również funkcję mentorki dla młodych trenerów w klubie fitness w Nysie. Stawia na technikę, bezpieczeństwo i edukację – zależy jej, aby uczestnicy rozumieli sens wykonywanych ćwiczeń i mogli świadomie dążyć do swoich celów. Regularnie uczestniczy w szkoleniach i konwentach fitness w Polsce, nieustannie rozwijając swój warsztat trenerski.



4 z 5

### Agata Orlicz

Agata Orlicz – instruktorka fitness, trenerka personalna i szkoleniowiec ProFi Academy. Od 2015 roku prowadzi zajęcia wzmacniające (Functional Step, TBC, HIIT, Body Shape) oraz Pilates, który traktuje jako świadomą i szanującą ciało formę ruchu. Ukończyła studia psychologiczne, co pomaga jej jeszcze lepiej wspierać uczestników nie tylko fizycznie, ale i mentalnie. W pracy stawia na kreatywność, różnorodność i funkcjonalność, wierząc, że trening ma nie tylko wzmacniać, ale i przywracać sprawność. Od 2022 roku szkoli przyszłych instruktorów fitness. Regularnie podnosi swoje kwalifikacje, uczestnicząc w kursach i szkoleniach w kraju i za granicą.



5 z 5

### Karol Serafin

Karol Serafin – trener personalny i instruktor fitness, absolwent AWF w Krakowie ze specjalizacją w Kulturze Fizycznej Osób Starszych. Od lat prowadzi treningi personalne i grupowe, łącząc wiedzę z entuzjazmem i doświadczeniem wyniesionym m.in. z koszykówki, siatkówki i tańca towarzyskiego. Specjalizuje się w formach Full Body Workout i Step Choreography. W pracy stawia na prostą komunikację, technikę i pozytywną atmosferę. Regularnie poszerza swoje kompetencje, biorąc udział w szkoleniach z zakresu treningu siłowego, motorycznego i dietytyki. Uczy, jak dbać o ciało z uśmiechem – bo skuteczny trening to nie tylko technika, ale też dobra energia.

## 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

## 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](http://www.profiacademy.pl)

## Warunki techniczne

Walidacja jako usług zdalna w czasie rzeczywistym będzie przeprowadzana poprzez platformę Zoom. Wszelkie wymagane urządzenia będą przygotowane przez dostawcę usług.

Wymagania sprzętowe:

- laptop lub telefon z dostęp do internetu
- kamera
- aplikacja zoom na której prowadzona jest walidacja

Wymagania łącza sieciowego:

- stałe połączenie internetowe

Oprogramowanie sprzętowe:

- system IOS lub Android

## Adres

Warszawa

Warszawa

woj. mazowieckie

Szkolenie odbędzie się w klubie:

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

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

## Kontakt



**Bartosz Kijańczuk**

**E-mail** [bartosz@profiacademy.pl](mailto:bartosz@profiacademy.pl)

**Telefon** (+48) 501 770 026