



## Instruktor Fitness - ProFi Academy

Numer usługi 2025/11/26/178482/3173180

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  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

173 oceny

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

📄 Usługa szkoleniowa

🕒 41 h

📅 11.04.2026 do 16.05.2026

## 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

01-04-2026

### Forma prowadzenia usługi

mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

### Liczba godzin usługi

41

# Cel

## Cel edukacyjny

Celem edukacyjnym szkolenia Instruktor Fitness - ProFi Academy 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	
	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
Diagnostuje typowe błędy w wykonaniu kroków podstawowych.	Identyfikuje nieprawidłowe ustawienia ciała.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie	
	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 lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają 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, stopy, 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.

**Sposób organizacji szkolenia:** Zajęcia teoretyczne będą się odbywać w sali fitness z wykorzystaniem rzutnika, na którym wyświetlana będzie prezentacja szkoleniowa. Zajęcia teoretyczne i praktyczne odbędą na siłowni w strefie funkcjonalnej.

zajęcia teoretyczne – liczba godzin zegarowych: 12 godzin i 40 minut.

zajęcia praktyczne – liczba godzin zegarowych: 25 godzin

przerwy – liczba godzin zegarowych: 7 x 20 minut

walidacja – liczba godzin zegarowych: 1 godzina

### **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: 22

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
<b>1 z 22</b> MODUŁ I - ROZGRZEWK A, KROKI PODSTAWOW E, MUZYKA.	Ilona Pamuła-Cisińska	11-04-2026	10:30	13:10	02:40	Tak
<b>2 z 22</b> PRZERWA	Ilona Pamuła-Cisińska	11-04-2026	13:10	13:30	00:20	Tak
<b>3 z 22</b> MODUŁ I - ROZGRZEWK A, KROKI PODSTAWOW E, MUZYKA.	Ilona Pamuła-Cisińska	11-04-2026	13:30	16:30	03:00	Tak
<b>4 z 22</b> MODUŁ II - CHOREOGRA FIA, KROKI, ŚREDNIO ZAAWANSOW ANE, STRETCHING AKTYWNY - Dzień 1	Ilona Pamuła-Cisińska	18-04-2026	10:30	13:10	02:40	Tak
<b>5 z 22</b> PRZERWA	Ilona Pamuła-Cisińska	18-04-2026	13:10	13:30	00:20	Tak
<b>6 z 22</b> MODUŁ II - CHOREOGRA FIA, KROKI, ŚREDNIO ZAAWANSOW ANE, STRETCHING AKTYWNY - Dzień 1	Ilona Pamuła-Cisińska	18-04-2026	13:30	16:30	03:00	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
7 z 22 MODUŁ II - CHOREOGRAFIA, KROKI, ŚREDNIO ZAAWANSOWANE, STRETCHING AKTYWNY - Dzień 2	Ilona Pamuła-Cisińska	19-04-2026	10:30	13:10	02:40	Tak
8 z 22 PRZERWA	Ilona Pamuła-Cisińska	19-04-2026	13:10	13:30	00:20	Tak
9 z 22 MODUŁ II - CHOREOGRAFIA, KROKI, ŚREDNIO ZAAWANSOWANE, STRETCHING AKTYWNY - Dzień 2	Ilona Pamuła-Cisińska	19-04-2026	13:30	16:30	03:00	Tak
10 z 22 MODUŁ III - NAUKA I TECHNIKA ĆWICZEŃ WZMACNIAJĄCYCH - Dzień 1	Ilona Pamuła-Cisińska	25-04-2026	10:30	13:10	02:40	Tak
11 z 22 PRZERWA	Ilona Pamuła-Cisińska	25-04-2026	13:10	13:30	00:20	Tak
12 z 22 MODUŁ III - NAUKA I TECHNIKA ĆWICZEŃ WZMACNIAJĄCYCH - Dzień 1	Ilona Pamuła-Cisińska	25-04-2026	13:30	16:30	03:00	Tak
13 z 22 MODUŁ III - NAUKA I TECHNIKA ĆWICZEŃ WZMACNIAJĄCYCH - Dzień 2	Ilona Pamuła-Cisińska	26-04-2026	10:30	13:10	02:40	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
<b>14 z 22</b> PRZERWA	Ilona Pamuła- Cisińska	26-04-2026	13:10	13:30	00:20	Tak
<b>15 z 22</b> MODUŁ III - NAUKA I TECHNIKA ĆWICZEŃ WZMACNIAJ ĄCYCH - Dzień 2	Ilona Pamuła- Cisińska	26-04-2026	13:30	16:30	03:00	Tak
<b>16 z 22</b> MODUŁ IV - STEP INSTRUCTOR - Dzień 1	Kamil Talarczyk	09-05-2026	11:30	13:50	02:20	Tak
<b>17 z 22</b> PRZERWA	Kamil Talarczyk	09-05-2026	13:50	14:10	00:20	Tak
<b>18 z 22</b> MODUŁ IV - STEP INSTRUCTOR - Dzień 1	Kamil Talarczyk	09-05-2026	14:10	16:30	02:20	Tak
<b>19 z 22</b> MODUŁ IV - STEP INSTRUCTOR - Dzień 2	Kamil Talarczyk	10-05-2026	10:30	12:30	02:00	Tak
<b>20 z 22</b> PRZERWA	Kamil Talarczyk	10-05-2026	12:30	12:50	00:20	Tak
<b>21 z 22</b> MODUŁ IV - STEP INSTRUCTOR - Dzień 2	Kamil Talarczyk	10-05-2026	12:50	15:30	02:40	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
<span style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 2px;">22 z 22</span> MODUŁ V - WALIDACJA, TESTEM TEORETYCZNYM Z WYNIKIEM GENEROWANYM AUTOMATYCZNIE, OBSERWACJA W WARUNKACH SYMULOWANYCH	-	16-05-2026	12:00	13:00	01:00	Tak

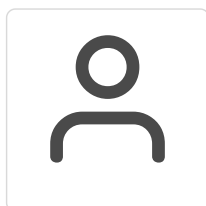
## Cennik

### 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: 3



1 z 3

### 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.



2 z 3

### 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.



3 z 3

### Kamil Talarczyk

Kamil Talarczyk – instruktor fitness, szkoleniowiec i prezenter z ponad 12-letnim doświadczeniem w branży. Specjalizuje się w zajęciach choreograficznych, takich jak HI/LO, Step, Sexy Dance oraz fitness na obcasach, który jako jeden z pierwszych wprowadził w Polsce. Jego styl łączy pasję, energię i taneczne korzenie – wcześniej przez wiele lat trenował taniec towarzyski i show-dance. Znany z charyzmy i profesjonalizmu, tworzy zajęcia pełne rytmu, uśmiechu i wyzwania. Nieustannie podnosi swoje kompetencje, wierząc, że dobry instruktor nigdy nie przestaje się rozwijać.

## 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

ul. Grabiszyńska 269

53-234 Wrocław

woj. dolnośląskie

Szkolenie odbędzie się w klubie:

Well Fitness Grabiszyn

ul. Grabiszyńska 269

53-234 Wrocław

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

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

## Kontakt



**AGATA MACHAJEWSKA**

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

**Telefon** (+48) 732 106 119