

ProFi
ACADEMY**Instruktor Fitness - ProFi Academy**

Numer usługi 2026/02/04/178482/3306222

2 200,00 PLN brutto

2 200,00 PLN netto

53,66 PLN brutto/h

53,66 PLN netto/h

198,28 PLN cena rynkowa ⓘ

A.I. BEST SOLUTION

SPÓŁKA Z

OGRANICZONĄ

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

170 ocen

📍 Warszawa / 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

03-04-2026

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
1 z 22 MODUŁ I - ROZGRZEWK A, KROKI PODSTAWOW E, MUZYKA.	Paweł Kordek	11-04-2026	11:00	12:40	01:40	Tak
2 z 22 PRZERWA	Paweł Kordek	11-04-2026	12:40	13:00	00:20	Tak
3 z 22 MODUŁ I - ROZGRZEWK A, KROKI PODSTAWOW E, MUZYKA.	Paweł Kordek	11-04-2026	13:00	17:00	04:00	Tak
4 z 22 MODUŁ II - CHOREOGRA FIA, KROKI, ŚREDNIO ZAAWANSOW ANE, STRETCHING AKTYWNY - Dzień 1	Sylwia Heresztyn	18-04-2026	12:15	15:40	03:25	Tak
5 z 22 PRZERWA	Sylwia Heresztyn	18-04-2026	15:40	16:00	00:20	Tak
6 z 22 MODUŁ II - CHOREOGRA FIA, KROKI, ŚREDNIO ZAAWANSOW ANE, STRETCHING AKTYWNY - Dzień 1	Sylwia Heresztyn	18-04-2026	16:00	18:15	02:15	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	Sylwia Heresztyn	19-04-2026	10:30	12:40	02:10	Tak
8 z 22 PRZERWA	Sylwia Heresztyn	19-04-2026	12:40	13:00	00:20	Tak
9 z 22 MODUŁ II - CHOREOGRAFIA, KROKI, ŚREDNIO ZAAWANSOWANE, STRETCHING AKTYWNY - Dzień 2	Sylwia Heresztyn	19-04-2026	13:00	16:30	03:30	Tak
10 z 22 MODUŁ III - NAUKA I TECHNIKA ĆWICZEŃ WZMACNIAJĄCYCH - Dzień 1	Sylwia Heresztyn	25-04-2026	10:30	12:40	02:10	Tak
11 z 22 PRZERWA	Sylwia Heresztyn	25-04-2026	12:40	13:00	00:20	Tak
12 z 22 MODUŁ III - NAUKA I TECHNIKA ĆWICZEŃ WZMACNIAJĄCYCH - Dzień 1	Sylwia Heresztyn	25-04-2026	13:00	16:30	03:30	Tak
13 z 22 MODUŁ III - NAUKA I TECHNIKA ĆWICZEŃ WZMACNIAJĄCYCH - Dzień 2	Sylwia Heresztyn	26-04-2026	10:30	12:40	02:10	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
14 z 22 PRZERWA	Sylwia Heresztyn	26-04-2026	12:40	13:00	00:20	Tak
15 z 22 MODUŁ III - NAUKA I TECHNIKA ĆWICZEŃ WZMACNIAJ ĄCYCH - Dzień 2	Sylwia Heresztyn	26-04-2026	13:00	16:30	03:30	Tak
16 z 22 MODUŁ IV - STEP INSTRUCTOR - Dzień 1	Sylwia Heresztyn	09-05-2026	10:30	12:00	01:30	Tak
17 z 22 PRZERWA	Sylwia Heresztyn	09-05-2026	12:00	12:20	00:20	Tak
18 z 22 MODUŁ IV - STEP INSTRUCTOR - Dzień 1	Sylwia Heresztyn	09-05-2026	12:20	15:30	03:10	Tak
19 z 22 MODUŁ IV - STEP INSTRUCTOR - Dzień 2	Sylwia Heresztyn	10-05-2026	10:30	12:00	01:30	Tak
20 z 22 PRZERWA	Sylwia Heresztyn	10-05-2026	12:00	12:20	00:20	Tak
21 z 22 MODUŁ IV - STEP INSTRUCTOR - Dzień 2	Sylwia Heresztyn	10-05-2026	12:20	15:30	03:10	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
<div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 2px; display: inline-block; font-size: 0.8em; margin-bottom: 5px;">22 z 22</div> 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: 2



1 z 2

Sylwia Heresztyn

Sylwia Heresztyn – trenerka personalna, mentorka, szkoleniowiec oraz prezydentka fitness z ponad 20-letnim doświadczeniem w branży aktywności fizycznej. Od wielu lat prowadzi zajęcia treningowe, szkolenia oraz warsztaty dla instruktorów i trenerów, łącząc praktykę treningową z działalnością edukacyjną.

Jest członkinią REPs Polska oraz wieloletnią szkoleniowczynią ProFi Academy, gdzie współtworzy programy szkoleniowe dostosowane do aktualnych trendów i potrzeb osób rozpoczynających oraz rozwijających pracę w branży fitness. Jest również autorką autorskich warsztatów oraz koncepcji

treningowych.

W pracy szkoleniowej koncentruje się na jakości i precyzji ruchu, indywidualnym podejściu do uczestników oraz świadomym budowaniu kompetencji trenerów i instruktorów. Regularnie rozwija swoje kwalifikacje poprzez udział w szkoleniach i konwencjach branżowych w Polsce i za granicą, współpracując z uznanymi międzynarodowymi trenerami i prezenterami fitness.

Jest finalistką oraz półfinalistką międzynarodowych konkursów dla prezenterów fitness, m.in. IFA New Talent oraz Islandfit Talento.

W ostatnich 5 latach rozwijała doświadczenie w zakresie treningu personalnego oraz prowadzenia szkoleń i warsztatów dla trenerów i instruktorów fitness, przekazując praktyczną wiedzę z zakresu prowadzenia zajęć, planowania treningu oraz pracy z uczestnikami o różnym poziomie zaawansowania.



2 z 2

Paweł Kordek

Paweł Kordek – trener, instruktor oraz szkoleniowiec ProFi Academy.

Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie (specjalizacja: gimnastyka korekcyjna). Były zawodnik lekkoatletyki, reprezentant MMKS Kędzierzyn-Koźle oraz AZS AWF Kraków, uczestnik Mistrzostw Polski.

Posiada doświadczenie trenerskie oraz dydaktyczne, które rozwija poprzez udział w licznych szkoleniach branżowych. Współpracował m.in. z uznanymi trenerami fitness. Jest również sędzią Polskiego Związku Lekkiej Atletyki.

W pracy łączy wiedzę, praktykę oraz wysoką energię treningową, prowadząc zajęcia oparte na skutecznych i angażujących metodach.

W ostatnich 5 latach rozwijał doświadczenie w zakresie treningu personalnego oraz prowadzenia szkoleń i warsztatów dla trenerów i instruktorów fitness, przekazując praktyczną wiedzę z zakresu prowadzenia zajęć, planowania treningu oraz pracy z uczestnikami o różnym poziomie zaawansowania.

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

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
- szybkość pobierania i wysyłania co najmniej 5Mb/s

Oprogramowanie sprzętowe:

- system IOS lub Android

Adres

al. Aleje Jerozolimskie 123A

02-017 Warszawa

woj. mazowieckie

Szkolenie odbędzie się w klubie:

Well Fitness Warszawa Plac Zawiszy

Al. Jerozolimskie 123A

ZMIANA LOKALIZACJI NA DNI 18-19.04.2026:

Well Fitness Złote Tarasy

ul. Złota 59, Warszawa

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

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

Kontakt



AGATA MACHAJEWSKA

E-mail agata@profiacademy.pl

Telefon (+48) 732 106 119