



Instruktor Fitness - ProFi Academy

Numer usługi 2026/02/05/178482/3310490

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
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

161 ocen

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

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 41 h

📅 18.04.2026 do 30.05.2026

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

13-04-2026

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 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, 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.	Adam Ptak	18-04-2026	10:00	12:40	02:40	Tak
2 z 22 PRZERWA	Adam Ptak	18-04-2026	12:40	13:00	00:20	Tak
3 z 22 MODUŁ I - ROZGRZEWK A, KROKI PODSTAWOW E, MUZYKA.	Adam Ptak	18-04-2026	13:00	16:00	03:00	Tak
4 z 22 MODUŁ II - CHOREOGRA FIA, KROKI, ŚREDNIO ZAAWANSOW ANE, STRETCHING AKTYWNY - Dzień 1	Adam Ptak	25-04-2026	10:00	12:40	02:40	Tak
5 z 22 PRZERWA	Adam Ptak	25-04-2026	12:40	13:00	00:20	Tak
6 z 22 MODUŁ II - CHOREOGRA FIA, KROKI, ŚREDNIO ZAAWANSOW ANE, STRETCHING AKTYWNY - Dzień 1	Adam Ptak	25-04-2026	13:00	16:00	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	Adam Ptak	26-04-2026	10:00	12:40	02:40	Tak
8 z 22 PRZERWA	Adam Ptak	26-04-2026	12:40	13:00	00:20	Tak
9 z 22 MODUŁ II - CHOREOGRAFIA, KROKI, ŚREDNIO ZAAWANSOWANE, STRETCHING AKTYWNY - Dzień 2	Adam Ptak	26-04-2026	13:00	16:00	03:00	Tak
10 z 22 MODUŁ III - NAUKA I TECHNIKA ĆWICZEŃ WZMACNIAJĄCYCH - Dzień 1	Adam Ptak	09-05-2026	10:00	12:40	02:40	Tak
11 z 22 PRZERWA	Adam Ptak	09-05-2026	12:40	13:00	00:20	Tak
12 z 22 MODUŁ III - NAUKA I TECHNIKA ĆWICZEŃ WZMACNIAJĄCYCH - Dzień 1	Adam Ptak	09-05-2026	13:00	16:00	03:00	Tak
13 z 22 MODUŁ III - NAUKA I TECHNIKA ĆWICZEŃ WZMACNIAJĄCYCH - Dzień 2	Adam Ptak	10-05-2026	10:00	12:40	02:40	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
14 z 22 PRZERWA	Adam Ptak	10-05-2026	12:40	13:00	00:20	Tak
15 z 22 MODUŁ III - NAUKA I TECHNIKA ĆWICZEŃ WZMACNIAJ ĄCYCH - Dzień 2	Adam Ptak	10-05-2026	13:00	16:00	03:00	Tak
16 z 22 MODUŁ IV - STEP INSTRUCTOR - Dzień 1	Adam Ptak	16-05-2026	10:00	12:00	02:00	Tak
17 z 22 PRZERWA	Adam Ptak	16-05-2026	12:00	12:20	00:20	Tak
18 z 22 MODUŁ IV - STEP INSTRUCTOR - Dzień 1	Adam Ptak	16-05-2026	12:20	15:00	02:40	Tak
19 z 22 MODUŁ IV - STEP INSTRUCTOR - Dzień 2	Adam Ptak	17-05-2026	10:00	12:00	02:00	Tak
20 z 22 PRZERWA	Adam Ptak	17-05-2026	12:00	12:20	00:20	Tak
21 z 22 MODUŁ IV - STEP INSTRUCTOR - Dzień 2	Adam Ptak	17-05-2026	12:20	15:00	02:40	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; margin-bottom: 5px;">22 z 22</div> MODUŁ V - WALIDACJA, TESTEM TEORETYCZNYM Z WYNIKIEM GENEROWANYM AUTOMATYCZNIE, OBSERWACJA W WARUNKACH SYMULOWANYCH	-	30-05-2026	12:00	13:00	01:00	Tak

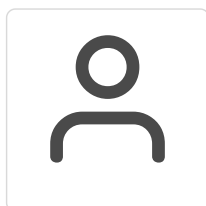
Cennik

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: 1



1 z 1

Adam Ptak

Adam Ptak – trener personalny, instruktor fitness oraz szkoleniowiec ProFi Academy z wieloletnim doświadczeniem w branży fitness. Z aktywnością fizyczną zawodowo związany jest od 2004 roku. Prowadzi zajęcia grupowe, treningi personalne oraz szkolenia dla osób rozwijających kompetencje w obszarze treningu i rekreacji ruchowej.

Od ponad 10 lat działa jako prezenter i szkoleniowiec, specjalizując się w zajęciach typu Pump&Tone oraz w treningu siłowym i funkcjonalnym prowadzonym w formie zajęć grupowych. W swojej pracy wykorzystuje różnorodne formy treningowe, w tym ćwiczenia ze sztangą oraz elementy

wzmacniania funkcjonalnego, kładąc nacisk na bezpieczne i świadome prowadzenie treningu.

Posiada kwalifikacje instruktorskie w zakresie fitnessu i rekreacji ruchowej, Pilatesu (poziom I i II) oraz cyclingu. Uczestniczył również w licznych szkoleniach specjalistycznych, m.in. Spiral Movement, Dynamic Interval Functional Training, BTS Functional Training oraz Pump Functional Training prowadzonym przez Davide Impallomeni. Rozwija także kompetencje w obszarze treningów body&mind oraz świadomej pracy z ciałem.

Na co dzień prowadzi zajęcia w klubach fitness na terenie Trójmiasta oraz współpracuje z młodymi zawodnikami piłki nożnej w zakresie przygotowania motorycznego.

W ostatnich 5 latach rozwijał doświadczenie w zakresie treningu personalnego oraz prowadzenia zajęć grupowych i szkoleń z obszaru treningu siłowego, funkcjonalnego i prozdrowotnego.

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

Oprogramowanie sprzętowe:

- system IOS lub Android

Adres

ul. 10 Lutego 11

81-366 Gdynia

woj. pomorskie

Szkolenie odbędzie się w klubie:

JustGym Batory, ul. 10 lutego 11, 81-366 Gdynia

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