

ProFi
ACADEMY**Instruktor Fitness - ProFi Academy**

Numer usługi 2026/03/13/178482/3405711

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

📍 Poznań / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 41 h

📅 06.07.2026 do 17.07.2026

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

29-06-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

41

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

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 |
| 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 |
| 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 |
|--|-----------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 1 z 22 MODUŁ I - ROZGRZEWKA, KROKI PODSTAWOWE, MUZYKA. | Kamil Talarczyk | 06-07-2026 | 10:00 | 12:40 | 02:40 |
| 2 z 22 PRZERWA | Kamil Talarczyk | 06-07-2026 | 12:40 | 13:00 | 00:20 |
| 3 z 22 MODUŁ I - ROZGRZEWKA, KROKI PODSTAWOWE, MUZYKA. | Kamil Talarczyk | 06-07-2026 | 13:00 | 16:00 | 03:00 |
| 4 z 22 MODUŁ II - CHOREOGRAFIA, KROKI, ŚREDNIO ZAAWANSOWANE, STRETCHING AKTYWNY - Dzień 1 | Kamil Talarczyk | 07-07-2026 | 10:00 | 12:40 | 02:40 |
| 5 z 22 PRZERWA | Kamil Talarczyk | 07-07-2026 | 12:40 | 13:00 | 00:20 |
| 6 z 22 MODUŁ II - CHOREOGRAFIA, KROKI, ŚREDNIO ZAAWANSOWANE, STRETCHING AKTYWNY - Dzień 1 | Kamil Talarczyk | 07-07-2026 | 13:00 | 16:00 | 03:00 |
| 7 z 22 MODUŁ II - CHOREOGRAFIA, KROKI, ŚREDNIO ZAAWANSOWANE, STRETCHING AKTYWNY - Dzień 2 | Kamil Talarczyk | 08-07-2026 | 10:00 | 12:40 | 02:40 |
| 8 z 22 PRZERWA | Kamil Talarczyk | 08-07-2026 | 12:40 | 13:00 | 00:20 |

| Przedmiot / temat zajęć | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--|-----------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 9 z 22 MODUŁ II - CHOREOGRAFIA, KROKI, ŚREDNIO ZAAWANSOWANIE, STRETCHING AKTYWNY - Dzień 2 | Kamil Talarczyk | 08-07-2026 | 13:00 | 16:00 | 03:00 |
| 10 z 22 MODUŁ III - NAUKA I TECHNIKA ĆWICZEŃ WZMACNIAJĄCY CH - Dzień 1 | Kamil Talarczyk | 09-07-2026 | 10:00 | 12:40 | 02:40 |
| 11 z 22 PRZERWA | Kamil Talarczyk | 09-07-2026 | 12:40 | 13:00 | 00:20 |
| 12 z 22 MODUŁ III - NAUKA I TECHNIKA ĆWICZEŃ WZMACNIAJĄCY CH - Dzień 1 | Kamil Talarczyk | 09-07-2026 | 13:00 | 16:00 | 03:00 |
| 13 z 22 MODUŁ III - NAUKA I TECHNIKA ĆWICZEŃ WZMACNIAJĄCY CH - Dzień 2 | Kamil Talarczyk | 10-07-2026 | 10:00 | 12:40 | 02:40 |
| 14 z 22 PRZERWA | Kamil Talarczyk | 10-07-2026 | 12:40 | 13:00 | 00:20 |
| 15 z 22 MODUŁ III - NAUKA I TECHNIKA ĆWICZEŃ WZMACNIAJĄCY CH - Dzień 2 | Kamil Talarczyk | 10-07-2026 | 13:00 | 16:00 | 03:00 |
| 16 z 22 MODUŁ IV - STEP INSTRUCTOR - Dzień 1 | Kamil Talarczyk | 13-07-2026 | 10:00 | 12:00 | 02:00 |
| 17 z 22 PRZERWA | Kamil Talarczyk | 13-07-2026 | 12:00 | 12:20 | 00:20 |
| 18 z 22 MODUŁ IV - STEP INSTRUCTOR - Dzień 1 | Kamil Talarczyk | 13-07-2026 | 12:20 | 15:00 | 02:40 |

| Przedmiot / temat zajęć | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---|-----------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 19 z 22 MODUŁ IV - STEP INSTRUCTOR - Dzień 2 | Kamil Talarczyk | 14-07-2026 | 10:00 | 12:00 | 02:00 |
| 20 z 22 PRZERWA | Kamil Talarczyk | 14-07-2026 | 12:00 | 12:20 | 00:20 |
| 21 z 22 MODUŁ IV - STEP INSTRUCTOR - Dzień 2 | Kamil Talarczyk | 14-07-2026 | 12:20 | 15:00 | 02:40 |
| 22 z 22 MODUŁ V - WALIDACJA, TESTEM TEORETYCZNYM Z WYNIKIEM GENEROWANYM AUTOMATYCZNI E, OBSERWACJA W WARUNKACH SYMULOWANYC H | - | 17-07-2026 | 12:00 | 13:00 | 01:00 |

Cennik

Cennik

| Rodzaj ceny | Cena |
|---|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 2 200,00 PLN |
| Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT | |
| 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

Kamil Talarczyk



Kamil Talarczyk – instruktor fitness, szkoleniowiec oraz prezenter z wieloletnim doświadczeniem w prowadzeniu zajęć ruchowych i treningów grupowych. Od ponad 12 lat związany jest z branżą fitness, prowadząc zajęcia dla osób o różnym poziomie zaawansowania oraz uczestnicząc w szkoleniach i wydarzeniach branżowych.

Przed rozpoczęciem pracy w branży fitness przez wiele lat trenował taniec towarzyski oraz show-dance, co wpłynęło na jego styl prowadzenia zajęć oraz specjalizację w treningach choreograficznych. W swojej pracy koncentruje się na prowadzeniu zajęć takich jak HI/LO, Step oraz Sexy Dance. Był również jednym z pierwszych instruktorów w Polsce, którzy wprowadzili zajęcia fitness prowadzone na obcasach.

Jako instruktor i prezenter łączy doświadczenie taneczne z nowoczesnymi formami treningu fitness, kładąc nacisk na energię zajęć, poprawność ruchu oraz budowanie pozytywnej atmosfery pracy z uczestnikami.

Regularnie rozwija swoje kwalifikacje poprzez udział w szkoleniach i warsztatach branżowych, poszerzając kompetencje w zakresie prowadzenia zajęć grupowych i choreograficznych.

W ostatnich 5 latach rozwijał doświadczenie w zakresie treningu personalnego oraz prowadzenia zajęć fitness i warsztatów dla osób rozpoczynających oraz rozwijających kompetencje w obszarze prowadzenia zajęć ruchowych i fitness.

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

Adres

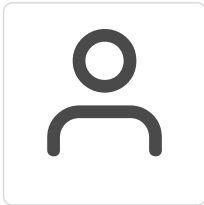
ul. Stanisława Matyi 2
61-586 Poznań
woj. wielkopolskie

Szkolenie odbędzie się w klubie:
Calypso Fitness Poznań Avenida
ul. Stanisława Matyi 2
61-586 Poznań

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