

ProFi
ACADEMY**Instruktor Fitness - ProFi Academy**

Numer usługi 2026/03/13/178482/3405715

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

162 oceny

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 41 h

📅 03.08.2026 do 14.08.2026

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

27-07-2026

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.	Sylwia Heresztyn	03-08-2026	10:00	12:40	02:40
2 z 22 PRZERWA	Sylwia Heresztyn	03-08-2026	12:40	13:00	00:20
3 z 22 MODUŁ I - ROZGRZEWKA, KROKI PODSTAWOWE, MUZYKA.	Sylwia Heresztyn	03-08-2026	13:00	16:00	03:00
4 z 22 MODUŁ II - CHOREOGRAFIA, KROKI, ŚREDNIO ZAAWANSOWAN E, STRETCHING AKTYWNY - Dzień 1	Sylwia Heresztyn	04-08-2026	10:00	12:40	02:40
5 z 22 PRZERWA	Sylwia Heresztyn	04-08-2026	12:40	13:00	00:20
6 z 22 MODUŁ II - CHOREOGRAFIA, KROKI, ŚREDNIO ZAAWANSOWAN E, STRETCHING AKTYWNY - Dzień 1	Sylwia Heresztyn	04-08-2026	13:00	16:00	03:00
7 z 22 MODUŁ II - CHOREOGRAFIA, KROKI, ŚREDNIO ZAAWANSOWAN E, STRETCHING AKTYWNY - Dzień 2	Sylwia Heresztyn	05-08-2026	10:00	12:40	02:40
8 z 22 PRZERWA	Sylwia Heresztyn	05-08-2026	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	Sylwia Heresztyn	05-08-2026	13:00	16:00	03:00
10 z 22 MODUŁ III - NAUKA I TECHNIKA ĆWICZEŃ WZMACNIAJĄCY CH - Dzień 1	Sylwia Heresztyn	06-08-2026	10:00	12:40	02:40
11 z 22 PRZERWA	Sylwia Heresztyn	06-08-2026	12:40	13:00	00:20
12 z 22 MODUŁ III - NAUKA I TECHNIKA ĆWICZEŃ WZMACNIAJĄCY CH - Dzień 1	Sylwia Heresztyn	06-08-2026	13:00	16:00	03:00
13 z 22 MODUŁ III - NAUKA I TECHNIKA ĆWICZEŃ WZMACNIAJĄCY CH - Dzień 2	Sylwia Heresztyn	07-08-2026	10:00	12:40	02:40
14 z 22 PRZERWA	Sylwia Heresztyn	07-08-2026	12:40	13:00	00:20
15 z 22 MODUŁ III - NAUKA I TECHNIKA ĆWICZEŃ WZMACNIAJĄCY CH - Dzień 2	Sylwia Heresztyn	07-08-2026	13:00	16:00	03:00
16 z 22 MODUŁ IV - STEP INSTRUCTOR - Dzień 1	Sylwia Heresztyn	10-08-2026	10:00	12:00	02:00
17 z 22 PRZERWA	Sylwia Heresztyn	10-08-2026	12:00	12:20	00:20
18 z 22 MODUŁ IV - STEP INSTRUCTOR - Dzień 1	Sylwia Heresztyn	10-08-2026	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	Sylwia Heresztyn	11-08-2026	10:00	12:00	02:00
20 z 22 PRZERWA	Sylwia Heresztyn	11-08-2026	12:00	12:20	00:20
21 z 22 MODUŁ IV - STEP INSTRUCTOR - Dzień 2	Sylwia Heresztyn	11-08-2026	12:20	15:00	02:40
22 z 22 MODUŁ V - WALIDACJA, TESTEM TEORETYCZNYM Z WYNIKIEM GENEROWANYM AUTOMATYCZNI E, OBSERWACJA W WARUNKACH SYMULOWANYC H	-	14-08-2026	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

Sylwia Heresztyn



Sylwia Heresztyn – trenerka personalna, mentorka, szkoleniowiec oraz prezenterka 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.

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

al. Aleje Jerozolimskie 123A

02-017 Warszawa

woj. mazowieckie

Szkolenie odbędzie się w klubie:

Well Fitness Warszawa Plac Zawiszy

Al. Jerozolimskie 123A

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