



## Instruktor Fitness - Szkolenie ProFi Academy

Numer usługi 2026/04/16/178482/3491826

2 600,00 PLN brutto  
2 600,00 PLN netto  
63,41 PLN brutto/h  
63,41 PLN netto/h  
264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

A.I. BEST SOLUTION  
SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

233 oceny

📍 Warszawa  
🏠 Usługa szkoleniowa  
📄 stacjonarna  
🕒 41:00 h  
📅 19.09.2026 do 24.10.2026

## 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

07-09-2026

### 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 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 pozycji harmonogramu: 22

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 22</b> MODUŁ I - ROZGRZEWKA, KROKI PODSTAWOWE, MUZYKA.	Sylwia Heresztyn	19-09-2026	10:00	12:40	02:40
<b>2 z 22</b> PRZERWA	Sylwia Heresztyn	19-09-2026	12:40	13:00	00:20
<b>3 z 22</b> MODUŁ I - ROZGRZEWKA, KROKI PODSTAWOWE, MUZYKA.	Sylwia Heresztyn	19-09-2026	13:00	16:00	03:00
<b>4 z 22</b> MODUŁ II - CHOREOGRAFIA, KROKI, ŚREDNIO ZAAWANSOWAN E, STRETCHING AKTYWNY - Dzień 1	Sylwia Heresztyn	26-09-2026	10:00	12:40	02:40
<b>5 z 22</b> PRZERWA	Sylwia Heresztyn	26-09-2026	12:40	13:00	00:20
<b>6 z 22</b> MODUŁ II - CHOREOGRAFIA, KROKI, ŚREDNIO ZAAWANSOWAN E, STRETCHING AKTYWNY - Dzień 1	Sylwia Heresztyn	26-09-2026	13:00	16:00	03:00
<b>7 z 22</b> MODUŁ II - CHOREOGRAFIA, KROKI, ŚREDNIO ZAAWANSOWAN E, STRETCHING AKTYWNY - Dzień 2	Sylwia Heresztyn	27-09-2026	10:00	12:40	02:40
<b>8 z 22</b> PRZERWA	Sylwia Heresztyn	27-09-2026	12:40	13:00	00:20

Przedmiot / temat	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	27-09-2026	13:00	16:00	03:00
10 z 22 MODUŁ III - NAUKA I TECHNIKA ĆWICZEŃ WZMACNIAJĄCY CH - Dzień 1	Sylwia Heresztyn	03-10-2026	10:00	12:40	02:40
11 z 22 PRZERWA	Sylwia Heresztyn	03-10-2026	12:40	13:00	00:20
12 z 22 MODUŁ III - NAUKA I TECHNIKA ĆWICZEŃ WZMACNIAJĄCY CH - Dzień 1	Sylwia Heresztyn	03-10-2026	13:00	16:00	03:00
13 z 22 MODUŁ III - NAUKA I TECHNIKA ĆWICZEŃ WZMACNIAJĄCY CH - Dzień 2	Sylwia Heresztyn	04-10-2026	10:00	12:40	02:40
14 z 22 PRZERWA	Sylwia Heresztyn	04-10-2026	12:40	13:00	00:20
15 z 22 MODUŁ III - NAUKA I TECHNIKA ĆWICZEŃ WZMACNIAJĄCY CH - Dzień 2	Sylwia Heresztyn	04-10-2026	13:00	16:00	03:00
16 z 22 MODUŁ IV - STEP INSTRUCTOR - Dzień 1	Sylwia Heresztyn	17-10-2026	10:00	12:00	02:00
17 z 22 PRZERWA	Sylwia Heresztyn	17-10-2026	12:00	12:20	00:20
18 z 22 MODUŁ IV - STEP INSTRUCTOR - Dzień 1	Sylwia Heresztyn	17-10-2026	12:20	15:00	02:40

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>19 z 22</b> MODUŁ IV - STEP INSTRUCTOR - Dzień 2	Sylwia Heresztyn	18-10-2026	10:00	12:00	02:00
<b>20 z 22</b> PRZERWA	Sylwia Heresztyn	18-10-2026	12:00	12:20	00:20
<b>21 z 22</b> MODUŁ IV - STEP INSTRUCTOR - Dzień 2	Sylwia Heresztyn	18-10-2026	12:20	15:00	02:40
<b>22 z 22</b> MODUŁ V - WALIDACJA, TESTEM TEORETYCZNYM Z WYNIKIEM GENEROWANYM AUTOMATYCZNI E, OBSERWACJA W WARUNKACH SYMULOWANYC H	-	24-10-2026	12:00	13:00	01:00

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	2 600,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	2 600,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	63,41 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	63,41 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**) oraz spełnia jeden z poniższych wymogów:

- zawarła umowę dwustronną o realizację Usługi Rozwojowej z Dostawcą Usług (Usługodawcą) określającą prawa i obowiązki obu stron w związku z realizacją Usługi Rozwojowej (**warunek konieczny**) lub zawarła umowę trójstronną Operator-Usługodawca-Uczestnik określającą prawa i obowiązki wszystkich stron w związku z realizacją Usługi Rozwojowej (**warunek konieczny**)

### Informacje dodatkowe

Karta wraz ze wszystkimi danymi będzie zaktualizowana na 10 dni przed rozpoczęciem szkolenia, zgodnie z regulaminem BUR.

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.

# 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](mailto:agata@profiacademy.pl)

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