

ProFi
ACADEMY**Planowanie i prowadzenie zajęć grupowych fitness typu Body&Mind – Szkolenie ProFi Academy**

Numer usługi 2026/06/30/178482/3659753

1 000,00 PLN brutto
1 000,00 PLN netto
133,33 PLN brutto/h
133,33 PLN netto/h
264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

A.I. BEST SOLUTION
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5
243 oceny

📍 Kraków
🏠 Usługa szkoleniowa
📄 stacjonarna
👥 Zajęcia grupowe
🕒 07:30 h
📅 24.07.2026 do 04.08.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Identyfikatory projektów	Małopolski Pociąg do kariery, Nowy start w Małopolsce z EURESEM
Grupa docelowa usługi	<p>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 oraz spełnia jeden z poniższych wymogów:</p> <ul style="list-style-type: none">• posiada uprawnienia Instruktora Siłowni/Trenera Personalnego/Medycznego/Instruktora Fitness• ukończyła szkołę wyższą o profilu sportowym lub medycznym np. wychowanie fizyczne, fizjoterapia, rekreacja ruchowa
Minimalna liczba uczestników	6
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	17-07-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
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

Usługa Rozwojowa „Planowanie i prowadzenie zajęć grupowych fitness typu Body&Mind – Szkolenie ProFi Academy” przygotowuje uczestników do samodzielnego planowania i prowadzenia zajęć Body&Mind z wykorzystaniem technik Pilates, Stretching, Power Stretch oraz ćwiczeń prozdrowotnych dla kręgosłupa.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje założenia treningu Body & Mind	wskazuje cele treningu (mobilność, stabilizacja, relaksacja)	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	opisuje rolę świadomego ruchu i oddechu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozróżnia metody treningowe stosowane w Body & Mind	rozdziela cechy stretchingu, pilatesu i treningu „zdrowy kręgosłup”	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wskazuje zastosowanie poszczególnych metod	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wyjaśnia zasady bezpieczeństwa i przeciwwskazania	wskazuje podstawowe przeciwwskazania do ćwiczeń	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	identyfikuje błędy techniczne zwiększające ryzyko urazu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Prowadzi zajęcia Body & Mind dostosowane do potrzeb uczestnika	analizuje przypadek uczestnika (poziom, ograniczenia, potrzeby)	Analiza dowodów i deklaracji
	określa cel treningowy adekwatny do sytuacji	Analiza dowodów i deklaracji
	dobiera ćwiczenia zgodne z celem zajęć	Analiza dowodów i deklaracji
	dostosowuje intensywność do możliwości uczestnika	Analiza dowodów i deklaracji
Projektuje strukturę zajęć Body & Mind	planuje rozgrzewkę przygotowującą organizm do wysiłku	Analiza dowodów i deklaracji
	dobiera ćwiczenia do części głównej	Analiza dowodów i deklaracji
	planuje zakończenie (relaksacja / wyciszenie)	Analiza dowodów i deklaracji
	zachowuje logiczną kolejność ćwiczeń	Analiza dowodów i deklaracji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Demonstruje ćwiczenia zgodnie z zasadami techniki	prezentuje ćwiczenia z zachowaniem prawidłowej postawy	Analiza dowodów i deklaracji
	kontroluje ruch i tempo wykonania	Analiza dowodów i deklaracji
	zachowuje charakter metody (stretching / pilates / zdrowy kręgosłup)	Analiza dowodów i deklaracji
Stosuje zasady bezpieczeństwa w prowadzeniu zajęć	identyfikuje ograniczenia uczestnika	Analiza dowodów i deklaracji
	dobiera ćwiczenia bezpieczne dla stanu funkcjonalnego	Analiza dowodów i deklaracji

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 rozdzielanie 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. W czas trwania usługi wliczone są dwie przerwy 30 minutowe.

Zakres tematyczny szkolenia:

MODUŁ I - Body&Mind, Dzień 1

1. Specyfika zajęć prozdrowotnych: Pilates, Zdrowy Kręgosłup, Power Stretch, Stretching pasywny z wykorzystaniem małego sprzętu.
2. Urozmaicenie zajęć – nowe pomysły i techniki prowadzenia lekcji prozdrowotnych.
3. Prowadzenie zajęć w rytmie muzyki – nauka płynnych przejść i spójnej choreografii.
4. Praca nad równowagą i aktywacją mięśni posturalnych – fundamenty zdrowego ruchu.
5. Ćwiczenia rozciągające z użyciem małego sprzętu – piłki, paski, rollery, taśmy oporowe.

MODUŁ II - Walidacja - Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie, Analiza dowodów i deklaracji

Walidacja jest końcowym etapem usługi rozwojowej i służy weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych.

Proces walidacji przeprowadzany jest przez osobę niezależną od procesu szkoleniowego (walidatora), co zapewnia obiektywność oceny.

Walidacja realizowana jest w formie zdalnej bez udziału Uczestnika – walidator dokonuje oceny przedstawionych przez Uczestnika dowodów i deklaracji.

Termin walidacji ustalany jest indywidualnie z uczestnikiem jednak nie później niż do dnia zakończenia Usługi.

Walidacja składa się z dwóch etapów:

1. Test teoretyczny – 20 minut

W dniu walidacji uczestnik otrzymuje link do testu wiedzy. Dostęp do testu jest ograniczony do dnia realizacji walidacji.

Test składa się z 10 pytań zamkniętych (jednokrotnego wyboru).

Zakres testu obejmuje:

- założenia treningu Body & Mind
- charakterystykę metod: Pilates, Stretching, Zdrowy Kręgosłup
- zasady bezpieczeństwa i przeciwwskazania
- podstawy doboru ćwiczeń i struktury zajęć

Warunek zaliczenia:

uzyskanie minimum 70% poprawnych odpowiedzi.

2. Analiza dowodów i deklaracji – 40 minut

Uczestnik przekazuje do walidacji dowody i deklaracje w formie konspektu zajęć Body&Mind oraz nagrania pokazu ćwiczeń wchodzącego w skład zajęć.

Walidator ocenia przedstawione dowody i deklaracje na podstawie poniższych kryteriów.

Kryteria oceny:

- dobór ćwiczeń adekwatny do metody i celu
- zachowanie struktury zajęć
- dobór odpowiednich ćwiczeń
- poprawna technika prezentowanych ćwiczeń
- zachowanie zasad bezpieczeństwa

Warunek zaliczenia:

minimum 70% spełnionych kryteriów.

Harmonogram:

Harmonogram zostanie zaktualizowany na 7 dni przed startem szkolenia - zgodnie z Regulaminem BUR.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 6

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 6 MODUŁ I - Body & Mind - teoria	Zajęcia	Justyna Fudal	24-07-2026	11:00	13:00	02:00
2 z 6 -	Przerwa	-	24-07-2026	13:00	13:30	00:30
3 z 6 MODUŁ I - Body & Mind - praktyka	Zajęcia	Justyna Fudal	24-07-2026	13:30	15:00	01:30
4 z 6 -	Przerwa	-	24-07-2026	15:00	15:30	00:30
5 z 6 MODUŁ I - Body & Mind - praktyka	Zajęcia	Justyna Fudal	24-07-2026	15:30	17:30	02:00
6 z 6 -	Walidacja	-	04-08-2026	14:00	15:00	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	07:30
w tym suma godzin zajęć	05:30
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	01:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	08:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 000,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 000,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto 133,33 PLN

Koszt osobogodziny netto 133,33 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin Liczba godzin

Liczba godzin zegarowych usługi 07:30

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 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.



2 z 2

Justyna Fudal

Justyna Fudal – master trenerka, edukatorka i współtwórczyni Akademii Pilates w ProFi Academy, z ponad dekadą doświadczenia w branży fitness. Absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, gdzie specjalizowała się w technikach relaksacyjnych, oraz nauczycielka akademicka na Uniwersytecie Ekonomicznym we Wrocławiu.

Specjalizuje się w Pilatesie, stretchingu, technikach body&mind i treningu funkcjonalnym. Twórczyni marki justFIT, propagującej holistyczne podejście do stylu życia – oparte na zbilansowanej diecie, świadomym ruchu i regeneracji. Łączy profesjonalizm z empatią i tworzy przestrzeń, w której ruch staje się drogą do spokoju, równowagi i trwałej zmiany.

W ciągu ostatnich 5-ciu lat stale zwiększa swoje kompetencje i kwalifikacje uczestnicząc w kursach, szkoleniach, warsztatach i konferencjach fitness. W ciągu ostatniego roku przeprowadziła co najmniej 10 szkoleń z zakresu treningu grupowego, pilates oraz body & mind.

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:

- Stretching

Warunki uczestnictwa

- ukończone 18 lat życia (w tym osoby fizyczne, pracownicy i osoby prowadzące MMŚP) oraz brak przeciwwskazań do wysiłku fizycznego (warunek konieczny).
- Spełnienie jednego z wymogów: posiada uprawnienia Instruktora Siłowni/Trenera Personalnego/Sportowego/Instruktora Fitness lub ukończył/a szkołę wyższą o profilu sportowym np. wychowanie fizyczne, rekreacja ruchowa (warunek konieczny).
- zawarcie umowy dwustronnej o realizację Usługi Rozwojowej z Dostawcą Usług (Usługodawcą) określającej prawa i obowiązki obu stron w związku z realizacją Usługi Rozwojowej (warunek konieczny) lub zawarcie umowy trójstronnej Operator-Usługodawca-Uczestnik określającej prawa i obowiązki wszystkich stron w związku z realizacją Usługi Rozwojowej (warunek konieczny).
- Obecność na szkoleniu jest obowiązkowa od chwili rozpoczęcia do momentu zakończenia.

Informacje dodatkowe

Karta będzie zaktualizowana na 10 dni przed rozpoczęciem szkolenia, zgodnie z regulaminem BUR.

Ze względu na ograniczoną ilość miejsc przed przystąpieniem do procesu rekrutacji zalecamy kontakt z naszym doradcą ds. dofinansowań w celu rezerwacji miejsca.

Zapis na szkolenie nie gwarantuje odbycia się szkolenia.

Uczestnik ma obowiązek uczestnictwa w 100% 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. Władysława Broniewskiego 1
31-801 Kraków
woj. małopolskie

Szkolenie odbędzie się w klubie:
Well Fitness Kraków DH Wanda
ul. Broniewskiego 1, 31-801 Kraków

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

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

Kontakt



ANNA PYTEL

E-mail dofinansowania@profiacademy.pl

Telefon (+48) 732 106 119