

**Instruktor Fitness – Kurs ProFi Academy**

Numer usługi 2026/07/28/178482/3715758

2 200,00 PLN brutto

2 200,00 PLN netto

47,83 PLN brutto/h

47,83 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

A.I. BEST SOLUTION

SPÓŁKA Z

OGRANICZONĄ

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

269 ocen

📍 Kraków

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 46:00 h

📅 03.10.2026 do 17.11.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Usługa skierowana jest do:

- osób planujących rozpoczęcie pracy jako instruktor fitness,
- instruktorów fitness chcących uzupełnić lub uporządkować swoje kompetencje zawodowe,
- trenerów personalnych zamierzających rozszerzyć zakres świadczonych usług o prowadzenie grupowych zajęć fitness,
- osób pracujących lub planujących pracę w klubach fitness, siłowniach, studiach treningowych oraz innych podmiotach prowadzących zajęcia ruchowe,
- osób zainteresowanych zdobyciem praktycznych umiejętności planowania, organizowania i prowadzenia grupowych zajęć fitness zgodnie z obowiązującymi zasadami metodyki, bezpieczeństwa i poprawnej techniki.

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

25-09-2026

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 „Instruktor Fitness – Kurs ProFi Academy” przygotowuje uczestnika do samodzielnego planowania, organizowania i prowadzenia grupowych zajęć fitness z wykorzystaniem podstawowych technik choreograficznych, ćwiczeń wzmacniających, treningu Step oraz stretchingu. Uczestnik nabywa umiejętność doboru metod nauczania, komunikacji z grupą, wykorzystania muzyki, planowania struktury zajęć oraz wykonywania i demonstrowania ćwiczeń zgodnie z zasadami metodyki, bezpieczeństwa i poprawnej te

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Analizuje zasady planowania i prowadzenia zajęć fitness z uwzględnieniem rodzaju zajęć, intensywności wysiłku oraz doboru środków treningowych.	określa wpływ intensywności wysiłku na organizm	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	dobiera parametry treningu do rodzaju zajęć fitness	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	określa zasady stosowania stretchingu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	dobiera obciążenie wykorzystywane podczas zajęć wzmacniających	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Analizuje zasady wykorzystania muzyki i metod nauczania choreografii podczas prowadzenia zajęć fitness.	rozpoznaje elementy budowy utworu muzycznego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	interpretuje pojęcia wykorzystywane w metodyce pracy z muzyką	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	rozpoznaje metody nauczania choreografii	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	dobiera kroki wykorzystywane w metodach nauczania choreografii	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozpoznaje elementy komunikacji wykorzystywane podczas prowadzenia grupowych zajęć fitness.	rozpoznaje gesty cueingu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	interpretuje znaczenie gestów cueingu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	określa zastosowanie cueingu podczas zajęć	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	rozdziela komunikację werbalną i niewerbalną	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Identyfikuje struktury anatomiczne oraz określa ich udział podczas wykonywania ćwiczeń fitness.	wskazuje główne grupy mięśniowe zaangażowane podczas wykonywania ćwiczeń	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	określa mięśnie poddawane rozciąganiu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	rozpoznaje mięśnie aktywizowane podczas wykonywania kroków fitness	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	identyfikuje mięśnie angażowane podczas ćwiczeń wzmacniających	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozpoznaje technikę wykonywania podstawowych ćwiczeń oraz kroków fitness.	identyfikuje ćwiczenia wykorzystywane w treningu fitness	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	rozpoznaje podstawowe kroki fitness	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	identyfikuje technikę wykonania ćwiczeń	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	rozpoznaje elementy techniki stosowane podczas prowadzenia zajęć	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Analizuje podstawowe procesy fizjologiczne zachodzące podczas wysiłku fizycznego.	rozpoznaje pojęcie hipoksji i reperfuzji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	określa wpływ intensywności wysiłku na procesy energetyczne organizmu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Planuje i prowadzi rozgrzewkę oraz choreografię fitness zgodnie z zasadami metodyki prowadzenia grupowych zajęć fitness.	dobiera ćwiczenia odpowiednio do celu rozgrzewki	Analiza dowodów i deklaracji
	demonstruje podstawowe i zaawansowane kroki fitness	Analiza dowodów i deklaracji
	stosuje metody nauczania choreografii	Analiza dowodów i deklaracji
	wykorzystuje zmianę kierunków podczas prowadzenia zajęć	Analiza dowodów i deklaracji
	zachowuje zgodność ruchu z rytmem, tempem i frazą muzyczną	Analiza dowodów i deklaracji
	stosuje cueing lub komunikację werbalną.	Analiza dowodów i deklaracji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Prowadzi trening wzmacniający zgodnie z zasadami metodyki zajęć fitness.	dobiera ćwiczenia odpowiednio do celu treningu	Analiza dowodów i deklaracji
	demonstruje ćwiczenia w pozycjach wysokiej, średniej i niskiej	Analiza dowodów i deklaracji
	wykonuje ćwiczenia zgodnie z zasadami techniki	Analiza dowodów i deklaracji
	stosuje właściwe rozliczenie charakterystyczne dla Body Shape lub Total Body Conditioning	Analiza dowodów i deklaracji
	zachowuje zgodność ruchu z muzyką	Analiza dowodów i deklaracji
	stosuje cueing lub komunikację werbalną	Analiza dowodów i deklaracji
Prowadzi część końcową zajęć z wykorzystaniem stretchingu adekwatnego do wykonanego treningu.	dobiera ćwiczenia rozciągające odpowiednio do wykonanej części treningu	Analiza dowodów i deklaracji
	demonstruje ćwiczenia poprawnie technicznie	Analiza dowodów i deklaracji
	identyfikuje mięśnie i struktury anatomiczne poddawane rozciąganiu	Analiza dowodów i deklaracji
	przekazuje uczestnikom prawidłowe instrukcje dotyczące wykonywanych ćwiczeń	Analiza dowodów i deklaracji
Prowadzi grupowe zajęcia fitness z zachowaniem zasad bezpieczeństwa, komunikacji i organizacji pracy instruktora.	organizuje przebieg zajęć zgodnie z metodyką	Analiza dowodów i deklaracji
	demonstruje ćwiczenia poprawnie technicznie	Analiza dowodów i deklaracji
	stosuje komunikację werbalną lub niewerbalną	Analiza dowodów i deklaracji
	zapewnia płynność prowadzenia zajęć	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 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: stepy, hantle, maty, sztangi, gryfy, obciążenia, piłki fitness, taśmy oporowe, gumy treningowe oraz pozostały sprzęt wykorzystywany podczas zajęć fitness.

Podczas zajęć praktycznych przewidziana jest praca w grupach. Uczestnicy podzielą się na grupy 2–5-osobowe, w których będą wykonywać zadania związane z nauką techniki ćwiczeń, planowaniem jednostek treningowych, prowadzeniem fragmentów zajęć grupowych, nauką cueingu, budowaniem prostych choreografii oraz analizą poprawności wykonania ćwiczeń.

Sposób organizacji szkolenia: Zajęcia teoretyczne będą odbywać się w sali fitness z wykorzystaniem rzutnika multimedialnego, na którym wyświetlana będzie prezentacja szkoleniowa oraz materiały dydaktyczne. Zajęcia praktyczne odbędą się w sali fitness.

Usługa jest prowadzona w trybie godzin zegarowych. W czas trwania usługi wliczone są przerwy 30 minutowe.

zajęcia teoretyczne – liczba godzin zegarowych: 12 godzin

zajęcia praktyczne – liczba godzin zegarowych: 24 godziny i 30 minut

przerwy – liczba godzin zegarowych: 7 godzin (14 x 30 minut)

walidacja – liczba godzin zegarowych: 2 godziny i 30 minut

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 – Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie, analiza dowodów i deklaracji

Proces walidacji:

Walidacja jest końcowym etapem usługi rozwojowej, podczas którego sprawdzane są efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych związanych z planowaniem oraz prowadzeniem grupowych zajęć Fitness. Proces prowadzony jest przez niezależnego walidatora, który nie uczestniczył w procesie szkoleniowym, co zapewnia obiektywność i bezstronność oceny.

Proces walidacji obejmuje test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie oraz analizę zebranych dowodów i deklaracji (nagrania video, konspekty, deklaracje uczestnika i inne dowody). Uczestnik odpowiada za przygotowanie materiałów stanowiących dowody osiągnięcia efektów uczenia się, w szczególności nagrań zadania praktycznego.

Weryfikacja zebranych materiałów przez walidatora odbywa się w sposób zdalny.

Termin walidacji ustalany jest indywidualnie z uczestnikiem po zakończeniu wszystkich modułów szkoleniowych, jednak nie później niż do dnia zakończenia usługi.

Proces walidacji przebiega w dwóch etapach.

Etap 1: Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Czas trwania: 60 minut.

W dniu walidacji uczestnik otrzymuje dostęp do testu wiedzy. Test jest aktywny wyłącznie w terminie wyznaczonej walidacji.

Test składa się z 30 pytań jednokrotnego wyboru.

Test weryfikuje efekty uczenia się w zakresie:

- zasad planowania i prowadzenia zajęć fitness
- wykorzystania muzyki podczas zajęć fitness oraz metod nauczania choreografii,
- cueingu oraz komunikacji werbalnej i niewerbalnej wykorzystywanej podczas prowadzenia zajęć grupowych
- identyfikowania głównych grup mięśniowych oraz określania ich zaangażowania podczas wykonywania ćwiczeń i kroków fitness,
- techniki wykonywania podstawowych ćwiczeń oraz kroków fitness
- zagadnień fizjologii wysiłku fizycznego oraz procesów energetycznych zachodzących podczas treningu

Warunek zaliczenia:

- uzyskanie minimum 60% poprawnych odpowiedzi.

Etap 2: Zadanie praktyczne – analiza dowodów i deklaracji

Czas trwania: do 90 minut.

Analiza dowodów i deklaracji służy potwierdzeniu osiągnięcia efektów uczenia się w zakresie praktycznych umiejętności prowadzenia grupowych zajęć fitness.

Przed rozpoczęciem walidacji uczestnik losuje jeden zestaw walidacyjny. Na jego podstawie przygotowuje materiały stanowiące dowód osiągnięcia efektów uczenia się.

Zestaw walidacyjny obejmuje pięć obowiązkowych części:

1. Rozgrzewka

- podstawowe kroki fitness
- ćwiczenia zgodne z zasadami techniki
- prawidłowa metodyka nauczania
- zgodność ruchu z muzyką i frazą muzyczną
- cueing oraz komunikację werbalną

2. Choreografia na podłodze

- kroki podstawowe i zaawansowane
- zmianę kierunków
- ćwiczenia zgodne z zasadami techniki
- prawidłowa metodyka nauczania
- zgodność ruchu z muzyką i frazą muzyczną
- cueing oraz komunikację werbalną

3. Step

- kroki podstawowe i zaawansowane
- zmianę kierunków
- ćwiczenia zgodne z zasadami techniki
- prawidłowa metodyka nauczania
- zgodność ruchu z muzyką i frazą muzyczną
- cueing oraz komunikację werbalną

4. Trening wzmacniający Body Shape lub Total Body Conditioning

- ćwiczenia dla dolnych partii ciała wykonywane w pozycji wysokiej
- ćwiczenia dla górnych partii ciała wykonywane w pozycji wysokiej
- ćwiczenia wykonywane w pozycji średniej
- ćwiczenia wykonywane w pozycji niskiej
- ćwiczenia poprawnie technicznie
- właściwe rozliczenie charakterystyczne dla zajęć Body Shape lub Total Body Conditioning
- zgodność ruchu z muzyką i frazą muzyczną
- cueing oraz komunikacja werbalna

5. Stretching (Cool Down lub Stretching aktywny)

- stretching adekwatny do prezentowanego treningu wzmacniającego
- ćwiczenia rozciągające do zaangażowanych grup mięśniowych
- opis wykonywanych ćwiczeń
- mięśnie oraz struktury anatomiczne poddawane rozciąganiu
- komunikacja werbalna podczas prowadzenia ćwiczeń

Przed terminem walidacji uczestnik przekazuje walidatorowi następujące materiały:

1. Nagranie lub nagrania przedstawiające samodzielne prowadzenie fragmentów ćwiczeń lub zajęć przygotowanych zgodnie z wylosowanym zestawem walidacyjnym.

Nagrania obejmują pięć części zadania praktycznego: rozgrzewkę, choreografię na podłodze, Step, trening wzmacniający Body Shape lub Total Body Conditioning, Stretching (cool down lub Stretching aktywny).

Uczestnik demonstruje trening lub ćwiczenia adekwatne do wylosowanego zestawu walidacyjnego. W każdej części zajęć przedstawia wybrane ćwiczenia umożliwiające ocenę osiągnięcia efektów uczenia się. Materiały mogą zostać przekazane w formie jednego nagrania obejmującego wszystkie części zadania walidacyjnego lub maksymalnie pięciu oddzielnych nagrań.

Nagrania muszą umożliwiać jednoznaczną ocenę uczestnika, prezentowanych ćwiczeń, sposobu prowadzenia zajęć oraz komunikacji z grupą.

Łączny czas nagrań nie powinien przekraczać 45 minut.

Podczas analizy dowodów i deklaracji walidator ocenia, czy uczestnik:

- prowadzi zajęcia zgodnie z zasadami metodyki fitness,
- prawidłowo demonstruje ćwiczenia,
- zachowuje poprawną technikę wykonywania ćwiczeń,
- dobiera ćwiczenia odpowiednio do celu poszczególnych części zajęć,
- zachowuje zgodność ruchu z rytmem, tempem oraz frazą muzyczną,
- stosuje właściwe metody nauczania choreografii,
- wykorzystuje cueing oraz komunikację werbalną,
- prawidłowo stosuje rozliczenie charakterystyczne dla zajęć Body Shape lub Total Body Conditioning,
- dobiera stretching adekwatnie do wykonanej części treningu,
- poprawnie identyfikuje mięśnie i struktury anatomiczne poddawane rozciąganiu.

Kryteria oceny:

Walidator dokonuje oceny każdego elementu zadania praktycznego na podstawie arkusza oceny zawierającego kryteria przypisane do efektów uczenia się.

Za niezaliczenie zadania praktycznego uznaje się w szczególności:

- brak zachowania zgodności ruchu z muzyką przekraczający dopuszczalny poziom błędów,
- wykonywanie ćwiczeń z błędami technicznymi wpływającymi na bezpieczeństwo lub skuteczność ich wykonania,
- stosowanie nieprawidłowej metodyki prowadzenia zajęć,
- brak zastosowania właściwego rozliczenia podczas zajęć Body Shape lub Total Body Conditioning,
- niewykorzystanie wymaganych metod nauczania choreografii,
- brak prawidłowego omówienia celu i sposobu wykonania prezentowanego treningu,

Dodatkowo:

- niezaliczenie Rozgrzewki powoduje zakończenie walidacji,
- niezaliczenie Choreografii fitness powoduje zakończenie walidacji;
- niezaliczenie części Steppowoduje zakończenie walidacji;

Warunek zaliczenia:

- przedłożenie wszystkich wymaganych dowodów i deklaracji,
- poprawna realizacja wszystkich obowiązkowych elementów zadania praktycznego,
- brak błędów dyskwalifikujących określonych w arkuszu oceny.
- potwierdzenie przez walidatora osiągnięcia wszystkich efektów uczenia się objętych testem i zadaniem praktycznym.

Po zakończeniu walidacji uczestnik otrzymuje informację o wyniku.

Harmonogram:

Harmonogram zostanie zaktualizowany na 7 dni przed rozpoczęciem szkolenia, zgodnie z regulaminem BUR.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 37

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 37 MODUŁ I - Rozgrzewka, kroki podstawowe, muzyka	Zajęcia	Karol Serafin	03-10-2026	09:00	11:00	02:00
2 z 37 -	Przerwa	-	03-10-2026	11:00	11:30	00:30
3 z 37 MODUŁ I - Rozgrzewka, kroki podstawowe, muzyka	Zajęcia	Karol Serafin	03-10-2026	11:30	13:00	01:30
4 z 37 -	Przerwa	-	03-10-2026	13:00	13:30	00:30
5 z 37 MODUŁ I - Rozgrzewka, kroki podstawowe, muzyka	Zajęcia	Karol Serafin	03-10-2026	13:30	15:30	02:00
6 z 37 MODUŁ II - Choreografia, kroki średniozaawansowane, stretching aktywny	Zajęcia	Karol Serafin	10-10-2026	10:30	12:30	02:00
7 z 37 -	Przerwa	-	10-10-2026	12:30	13:00	00:30
8 z 37 MODUŁ II - Choreografia, kroki średniozaawansowane, stretching aktywny	Zajęcia	Karol Serafin	10-10-2026	13:00	14:30	01:30
9 z 37 -	Przerwa	-	10-10-2026	14:30	15:00	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 37 MODUŁ II - Choreografia, kroki średniozaawansowane, stretching aktywny	Zajęcia	Karol Serafin	10-10-2026	15:00	17:00	02:00
11 z 37 MODUŁ II - Choreografia, kroki średniozaawansowane, stretching aktywny	Zajęcia	Karol Serafin	11-10-2026	11:00	13:00	02:00
12 z 37 -	Przerwa	-	11-10-2026	13:00	13:30	00:30
13 z 37 MODUŁ II - Choreografia, kroki średniozaawansowane, stretching aktywny	Zajęcia	Karol Serafin	11-10-2026	13:30	15:00	01:30
14 z 37 -	Przerwa	-	11-10-2026	15:00	15:30	00:30
15 z 37 MODUŁ II - Choreografia, kroki średniozaawansowane, stretching aktywny	Zajęcia	Karol Serafin	11-10-2026	15:30	17:30	02:00
16 z 37 MODUŁ III - Nauka i technika ćwiczeń wzmacniających	Zajęcia	Karol Serafin	17-10-2026	10:30	12:30	02:00
17 z 37 -	Przerwa	-	17-10-2026	12:30	13:00	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
18 z 37 MODUŁ III - Nauka i technika ćwiczeń wzmacniający ch	Zajęcia	Karol Serafin	17-10-2026	13:00	14:30	01:30
19 z 37 -	Przerwa	-	17-10-2026	14:30	15:00	00:30
20 z 37 MODUŁ III - Nauka i technika ćwiczeń wzmacniający ch	Zajęcia	Karol Serafin	17-10-2026	15:00	17:00	02:00
21 z 37 MODUŁ III - Nauka i technika ćwiczeń wzmacniający ch	Zajęcia	Karol Serafin	18-10-2026	09:30	11:30	02:00
22 z 37 -	Przerwa	-	18-10-2026	11:30	12:00	00:30
23 z 37 MODUŁ III - Nauka i technika ćwiczeń wzmacniający ch	Zajęcia	Karol Serafin	18-10-2026	12:00	13:30	01:30
24 z 37 -	Przerwa	-	18-10-2026	13:30	14:00	00:30
25 z 37 MODUŁ III - Nauka i technika ćwiczeń wzmacniający ch	Zajęcia	Karol Serafin	18-10-2026	14:00	16:00	02:00
26 z 37 MODUŁ IV - Step Instructor	Zajęcia	Karol Serafin	24-10-2026	10:30	12:00	01:30
27 z 37 -	Przerwa	-	24-10-2026	12:00	12:30	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
28 z 37 MODUŁ IV - Step Instructor	Zajęcia	Karol Serafin	24-10-2026	12:30	14:00	01:30
29 z 37 -	Przerwa	-	24-10-2026	14:00	14:30	00:30
30 z 37 MODUŁ IV - Step Instructor	Zajęcia	Karol Serafin	24-10-2026	14:30	16:00	01:30
31 z 37 MODUŁ IV - Step Instructor	Zajęcia	Karol Serafin	25-10-2026	10:30	12:00	01:30
32 z 37 -	Przerwa	-	25-10-2026	12:00	12:30	00:30
33 z 37 MODUŁ IV - Step Instructor	Zajęcia	Karol Serafin	25-10-2026	12:30	14:00	01:30
34 z 37 -	Przerwa	-	25-10-2026	14:00	14:30	00:30
35 z 37 MODUŁ IV - Step Instructor	Zajęcia	Karol Serafin	25-10-2026	14:30	16:00	01:30
36 z 37 -	Walidacja	-	07-11-2026	12:00	13:00	01:00
37 z 37 -	Walidacja	-	17-11-2026	15:00	16:30	01:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	46:00
w tym suma godzin zajęć	36:30
w tym suma godzin walidacji	02:30
w tym suma przerw	07:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	52:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 200,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	47,83 PLN
Koszt osobogodziny netto	47,83 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	46:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Ilona Pamuła-Cisińska

Ilona Pamuła-Cisińska - to doświadczona trenerka personalna i instruktorka fitness, aktywna w branży od 2011 roku. Prowadzi zajęcia grupowe i treningi indywidualne, specjalizując się w formach takich jak TBC, STEP, ABT, Tabata oraz DeepWork – trening funkcjonalny oparty na połączeniu pracy ciała i uważności. Od 2017 roku profesjonalnie pracuje z klientami indywidualnymi, a od 2021 roku pełni również funkcję mentorki dla młodych trenerów w klubie fitness w Nysie. Stawia na technikę, bezpieczeństwo i edukację – zależy jej, aby uczestnicy rozumieli sens wykonywanych ćwiczeń i mogli świadomie dążyć do swoich celów. Regularnie uczestniczy w szkoleniach i konwentach fitness w Polsce, nieustannie rozwijając swój warsztat trenerski.



2 z 2

Karol Serafin

Karol Serafin – trener personalny i instruktor fitness, absolwent Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie na kierunku Kultura Fizyczna Osób Starszych. Prowadzi treningi personalne oraz zajęcia grupowe, wykorzystując wiedzę z zakresu anatomii, fizjologii wysiłku oraz planowania aktywności fizycznej dla osób o zróżnicowanych potrzebach. Ze sportem związany jest od najmłodszych lat – trenował koszykówkę, siatkówkę i taniec towarzyski. Specjalizuje się w prowadzeniu zajęć Full Body

Workout oraz Step Choreography, kładąc nacisk na poprawną technikę, bezpieczeństwo i rozwój sprawności uczestników. Regularnie uczestniczy w szkoleniach i konwencjach z zakresu treningu, motoryki, żywienia oraz metodyki prowadzenia zajęć. W ostatnich 5 latach rozwijał doświadczenie w zakresie treningu personalnego oraz prowadzenia szkoleń i zajęć fitness, przygotowując uczestników do samodzielnego planowania i prowadzenia treningów indywidualnych oraz grupowych.

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

- Ukończenie 18 roku życia (w tym osoby fizyczne, pracownicy i osoby prowadzące MMŚP) oraz brak przeciwwskazań do wysiłku fizycznego (**warunek konieczny**).
- Potwierdzenie kompetencji z zakresu anatomii i fizjologii człowieka (**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

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 § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień w przypadku, gdy usługa jest finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

www.profiacademy.pl

Adres

ul. Zakopiańska 105
30-418 Kraków
woj. małopolskie

Szkolenie odbędzie się w klubie:
Fitness Platinum Solvay Park
ul. Zakopiańska 105
30-418 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