

- 13.00 World Trainers Academy**
KETTLEBELLS WORKOUT
Dariusz Garko
- 14.00 Fitness School TV**
STEP NEW STYLE
Anna Horobiowska
- 15.00 Profi Fitness School**
TBC FULL EQUIPMENT
Dagmara Wysocka, Iwona Struzik, Alicja Sieracka,
Katarzyna Weilandt
- 16.00 Fitness University**
POWER STEP
Patryk Tomaszewski, Marta Korcela, Maciej Chandrysiak
- 17.00 IFAA Polska**
TBC WORKOUT
Sylwia Kamińska, Joanna Kania
- 18.00 Fitness School TV**
FREEK STEP FUN & POWER
Sebastian Piątek
- 19.00 Magazyn Ruchu**
FULL BODY WORKOUT
Agnieszka Mroczek

- 16.00** **Group Training Academy**
GT POWER
GT Team
- 17.00** **TRX® Polska**
**TRX RIP TRAINER „MOVEMENTS
OF ALL FIGHTERS”**
Dawid Fajer
- 18.00** **TRX® Polska**
**TRX KETTLEBELL IRON CIRCUIT
CONDITIONING**
Marek Mroczek
- 19.00** **Bungee Workout**
MASTERCLASS

- 14.00 World Trainers Academy**
KOREKTYWA I KOMPENSACJA
Piotr Milbrandt
- 15.00 Group Training Academy**
GT CORE
GT Team
- 16.00 World Trainers Academy**
ODNOWA BIOLOGICZNA
Piotr Milbrandt
- 17.00 Polska Szkoła bodyART**
BODYART MEDICAL & RECOVERY
Marta Tymoszewicz-Bednarz
- 18.00 Euro Fitness School**
HISTORIA DEEPWORK®
Jannie Lindeque

- 15.00 Euro Fitness School**
DEEPWORK® INTRO
EFS team
- 16.00 Polska Szkoła bodyART**
BODYART STRUCTURE
Przemek Widyna + Kinga Ćwigoń i Ola Chudzyńska
- 17.00 Fitness University**
PILATES & GYM BALL
Monika Bukowska
- 18.00 Piloxing**
PILOXING SSP

- 16.00** **Profi Fitness School**
PILATES FLOW
Magdalena Węcłowicz, Jakub Zembaty
- 17.00** **Gość Specjalny**
NEUROCORE FLOW
Tomasz Misztal
- 18.00** **Fitness University**
HEALTHY SPINE ROLLER
Magdalena Krzyżanowska
- 19.00** **IFAA Polska**
ZAPOBIEGANIE UPADKOM
Monika Domagała

- 15.00** **World Trainers Academy**
TRENING MIĘŚNI BRZUCHA
Michał Gądek
- 16.00** **Profi Fitness School**
STABILIZACJA BARKÓW
Łukasz Raróg
- 17.00** **World Trainers Academy**
WŁÓKNA WOLNO I SZYBKO KURCZLIWE
Michał Gądek
- 18.00** **Profi Fitness School**
**MOBILITY, CO TO TAKIEGO? JAK
ROZPOCZAĆ PRZYGODĘ
Z MOBILNOŚCIĄ?**
Bartosz Szostak
- 19.00** **World Trainers Academy**
DLACZEGO STOPY CIERPIĄ?
Dr Marcin Popieluch

- 13.00** **Profi Fitness School**
POWER FRIDAY PROFI TEAM
Sylwia Heresztyn, Iwona Struzik, Adam Ptak,
Kamil Talarczyk, Alicja Sieracka
- 14.00** **Blackroll Polska**
WORKOUT
Filip Żołądek
- 15.00** **World Training Academy**
MASTERCLASS
Dariusz Garko
- 16.00** **Magazun Ruchu**
FUNCTIONAL FLOOR
Marta Gorąca
- 17.00** **Euro Fitness School**
STEP AWARE
Szymon Markowski
- 18.00** **Polska Szkoła bodyART**
BAX
Przemek Widyna + Basia Remberger i Ola Chudzyńska
- 19.00** **JUMPiT**
MARATON

- 10.00** **JUMPIt**
MARATON
- 11.00** **IFAA Polska**
PERFORMANCE TRAINER
Jutta Schuhn
- 12.00** **oficjalne otwarcie: sala ziemi**
- 13.00** **Polska Szkoła bodyART**
BODYART OVOBALL
Janni Giannikakis
- 14.00** **Fitness University**
REP TRAINING
Angelika Jeżewska, Anna Wojcieszek, Piotr Kaczmarek
- 15.00** **Profi Fitness School**
TRAINING R-EVOLUTION
Lorenzo Sommo
- 16.00** **Magazyn Ruchu**
OM FUNCTIONAL STEP
Marta Gorąca
- 17.00** **Les Mills**
BODYCOMBAT
Szymon Wesołowski
- 18.00** **Euro Fitness School**
POWER BARBELL
Jannie Lindeque

- 9.00 TRX® Polska**
TRX BOOT CAMP
Dawid Fajer
- 10.00 Bungee Workout**
MASTERCLASS
- 11.00 TRX® Polska**
TRX MEDICAL PATTERNS
Jakub Wurzel
- 12.00 oficjalne otwarcie: sala ziemi**
- 13.00 Profi Fitness School**
**TRX - GOTOWY PRZEPIS NA INTEGRACJĘ
STABILNOŚCI I DYNAMIKI**
Piotr Młodzianowski, Michał Gajda
- 14.00 Bungee Workout**
MASTERCLASS
- 15.00 TRX**
TRX TRAINER ATHLETE TRAINING
Marek Mroczek
- 16.00 Profi Fitness School**
**PRZYGOTOWANIE MOTORYCZNE
W TRENINGU PERSONALNYM**
Łukasz Raróg
- 17.00 TRX® Polska**
TRX SOFT BALL
Gosia Klimkiewicz
- 18.00 TRX® Polska**
**TRX ATHLETES PERFORMANCE. NOWA ERA
SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ**
Dawid Fajer

- 9.00** **IFAA Polska**
CROSS SHAPE
Jutta Schuhn
- 10.00** **Piloxing**
PILOXING SSP
- 11.00** **Kamagon**
MASTERCLASS
Celina Kontek
- 12.00** **oficjalne otwarcie: sala ziemi**
- 13.00** **Euro Fitness School**
DEEPWORK® BASIC
Jannie Lindeque
- 14.00** **Magazyn Ruchu**
OM FUNCTIONAL FLOOR
Marta Gorąca
- 15.00** **Group Training Academy**
GT COMPACT
GT Team
- 16.00** **Profi Fitness School**
OD DESKI DO DESKI
Bartłomiej Czarnecki
- 17.00** **IFAA Polska**
SPEEDBALL
Ola Ciechalska, Paweł Brejnak
- 18.00** **Fitness School TV**
DANCE TEAM
Anna Horobiowska, Sebastian Piątek

9.00 Fitness University

FLOWMOTION

Aneta Ostrówka

10.00 Polska Szkoła bodyART

BODYART – YIN & YANG HOLISTIC TRAINING

Marta Tymoszewicz-Bednarz, Kinga Ćwigoń, Przemek Widyna

11.00 Les Mills

GRIT CARDIO

Szymon Wesołowski

12.00 oficjalne otwarcie: sala ziemi

13.00 Profi Fitness School

NATURAL MOVEMENTS

Lorenzo Sommo

14.00 Magazyn Ruchu

INTERVAL CORE

Agnieszka Mroczek

15.00

MASTERCLASS

16.00 Piloxing

PILOXING KNOCKOUT

17.00 Fitness School TV

FACTS

Paweł Oracz

18.00 Fitness University

STRETCH FUSION

Alessandro Oliveri

- 9.00** **Fitness University**
TOTAL FLEX
Anna Wojcieszek
- 10.00** **Gość Specjalny**
ANIMAL FLOW
Mirośław Baściuk
- 11.00** **Fitness University**
DYNAMIC PILATES
Patryk Tomaszewski
- 12.00** **oficjalne otwarcie: sala ziemi**
- 13.00** **Fitness University**
MAMA FIT BALANCE
Anna Wojcieszek
- 14.00** **Profi Fitness School**
STRETCHING FLOW
Adam Ptak, Magdalena Węcłowicz
- 15.00** **Gość Specjalny**
ANIMAL FLOW
Mirośław Baściuk
- 16.00** **Gość Specjalny**
NEUROCORE FLOW
Tomasz Misztal
- 17.00** **Fitness University**
PORTDEBRAS PAR TERRE
Aneta Ostrówka
- 18.00** **IFAA Polska**
YIN YOGA
Magdalena Prieditis

9.00 Profi Fitness School

**NEGOCJACJE SPRZEDAŻY TRENINGÓW
PERSONALNYCH.**

Mateusz Górnik

10.00 Gość Specjalny

SLOW JOGGING

Maciej Kozakiewicz

11.00 Profi Fitness School

**DIAGNOSTYKA FUNKCJONALNA KLIENTA
W TRENINGU PERSONALNYM**

Jakub Zembaty, Szymon Moszny

12.00 oficjalne otwarcie: sala ziemi

13.00 Athlete Performance

PIERWSZE TYGODNIE PRACY Z TRENEREM

Agata Korzemiacka

14.00 Jasna Strona Mocy

DIETA ROŚLINNA W SPORTACH KONDYCYJNYCH

Dorota Szostak

15.00 Jasna Strona Mocy

**BUDOWANIE MASY MIĘŚNIOWEJ
NA DIECIE ROŚLINNEJ**

dr Damian Parol

16.00 Profi Fitness School

SPECYFIKA TRENINGU KOBIEC PO PORODZIE

Izabela Ślęzak-Walczbybok

17.00 Athlete Performance

JAK REDUKOWAĆ ŻEBY NIE ZWARIOWAĆ

Julia Gabor

18.00 TRX® Polska

REVOLUTION IN FUNCTIONAL SCANNING (MAPS)

Jakub Wurzel

Organizatorzy zastrzegają sobie prawo do zmiany harmonogramu.

- 9.00** **Kangoo Jumps**
KANGOO POWER
Oxana Moshescu
- 10.00** **IFAA Polska**
ENERGY STEP
Sylvia Kamińska, Dmytro Zaichenko, Jola Sokólska
- 11.00** **Profi Fitness School**
YAM'IN DANCE
Yamine Saoudi
- 12.00** **oficjalne otwarcie**
- 13.00** **Fitness School TV**
GENTLEMAN STEP
Guillaume Wies, Roman Ondrášek, Sebastian Piątek, Paweł Oracz
- 14.00** **Les Mills**
BODYATTACK
Katerina Kulstrunk
- 15.00** **Fitness University**
FUNCTIONAL STEP
Alessandro Oliveri
- 16.00** **Euro Fitness School**
DEEPWORK COMBINATIONS
Jannie Lindeque
- 17.00** **Piloxing**
PILOXING SSP
Aneta Slemendova
- 18.00** **BLACKROLL Polska**
ROLOWANIE Z BLACKROLL®
Barbara Głocka

9.00 Fitness University

FINAL CUTS

Piotr Kaczmarek

10.00 Profi Fitness School

YAM'IN STEP

Yamine Saoudi

11.00 Profi Fitness School

PUMP & TONE

Adam Ptak, Izabela Ślęzak-Walczbok

12.00 Fitness University

3/4 STEP

Aneta Ostrówka, Patryk Tomaszewski

13.00 Profi Fitness School

FUNCTIONAL CARDIO FLOOR WORKOUT

Karol Kuźmitowicz, Izabela Ślęzak-Walczbok

14.00 Kangoo Jumps

KANGOO DANCE

15.00 oficjalne zakończenie i ogłoszenie wyników:

sala ziemi

- 9.00** **TRX® Polska**
TRX STRONG
Gosia Klimkiewicz
- 10.00** **Bungee Workout**
MASTERCLASS
- 11.00** **TRX® Polska**
TRX EXPLOSIVE POWER
Marek Mroczek
- 12.00** **TRX® Polska**
TRX UNCTIONAL WORKOUT
Jakub Wurzel
- 13.00** **TRX® Polska**
TRX FLOW
Gosia Klimkiewicz
- 14.00** **Bungee Workout**
MASTERCLASS
- 15.00** **oficjalne zakończenie i ogłoszenie wyników:**
sala ziemi

9.00 **Fitness School TV**
CASTING

10.00 **Fitness School TV**
CASTING

11.00 **Fitness School TV**
CASTING

12.00 **IFAA Polska**
AFRO MENTAL FIT
Magdalena Prieditis

13.00 **Kamagon**
50 FACES OF KAMAGON
Celina Kontek

14.00 **Piloxing**
PILOXING KNOCKOUT
Paulina Korga

15.00 **oficjalne zakończenie i ogłoszenie wyników:**
sala ziemi

9.00 Fitness University

BALANCE TRAINING

Patryk Tomaszewski

10.00 Polska Szkoła bodyART

BODYART FLOW YOUR ENERGY

Marta Tymoszewicz-Bednarz, Irmina Całus, Ewa Kołodziej

11.00 IFAA Polska

**TRANSITIONS ON THE FLOOR - WZMACNIANIE
POWIĘZIOWE**

Joanna Kania

12.00 Group Training

GT POWER

GT Team

13.00 Polska Szkoła bodyART

BAX

Karol Abramek, Basia Remberger, Ola Chudzyńska

14.00 Les Mills

BODYBALANCE

Natalia Litwiniuk

**15.00 oficjalne zakończenie i ogłoszenie wyników:
sala ziemi**

- 9.00** **Profi Fitness School**
EASY BALL FLOW MOTION
Dagmara Wysocka, Alicja Sieracka
- 10.00** **Gość Specjalny**
SŁOWIAŃSKA GIMNASTYKA KOBIET
Monika Półrolnik
- 11.00** **Gość Specjalny**
FITNESS MÓZGU
Tomasz Misztal
- 12.00** **Polska Szkoła bodyART**
BODYART BEST AGE
Marta Tymoszewicz-Bednarz
- 13.00** **Gość Specjalny**
SŁOWIAŃSKA GIMNASTYKA KOBIET
Monika Półrolnik
- 14.00** **IFAA Polska**
VINYASA YOGA
Magdalena Prieditis
- 15.00** **oficjalne zakończenie i ogłoszenie wyników:**
sala ziemi

- 10.00** **Gość Specjalny**
**AQUA FITNESS JAKO NOWA STREFA PRZYCHODÓW
DLA KLUBÓW FITNESS**
Agata Litwińska
- 11.00** **World Trainers Academy**
STABILNA MIEDNICA
Dr Marcin Popieluch
- 12.00** **Jasna Strona Mocy**
**PANEL DYSKUSYJNY: DIETA ROŚLINNA
(WEGAŃSKA I WEGETARIAŃSKA) W SPORCIE**
Dariusz Roźnowski, Wojciech Enyama, Szymon Urban, Agata Perenc,
Katarzyna Dąbek, Aleksandra Malinowska
- 14.00** **World Trainers Academy**
OSIOWOŚĆ I STABILNOŚĆ KOŃCZYNY DOLNEJ
Dr Marcin Popieluch
- 15.00** **oficjalne zakończenie i ogłoszenie wyników:
sala ziemi**

9.00 **Polska Szkoła bodyART**
BODYART MYOFASCIAL & MOBILITY
Janni Giannikakis + bodyART Team

10.00 **Les Mills**
SH' BAM
Natalia Litwiniuk

11.00 **Fitness School TV**
FINAŁ NEWCOMER 2018
Sebastian Piątek

12.00 **Fitness School TV**
13.00 **FINAŁ NEWCOMER 2018**
Sebastian Piątek

14.00
oficjalne zakończenie i ogłoszenie wyników

15.00

- 12.00 Blackroll Polska**
ROLOWANIE UKIERUNKOWANE NA
CEL. AKTYWACJA, REGENERACJA, CZY
REHABILITACJA?
Michał Dachowski
- 13.00 Blackroll Polska**
ROLA REGENERACJI W CYKLU
TRENINGOWYM.
Jakub Nowosad
- 15.00 Blackroll Polska**
POWIĘŹ OD PODSZEWKI. CO TRENER
POWINIEN WIEDZIEĆ O POWIĘZI?
Michał Dachowski
- 16.00 Blackroll Polska**
ROLOWANIE Z BLACKROLL®.
Barbara Głocka
- 17.00 Blackroll Polska**
WCZESNE POSTĘPOWANIE
W URAZACH SPÓRTOWYCH.
Jakub Nowosad
- 18.00 Blackroll Polska**
WYWIAD W PRACY Z TWOIM KLIENTEM!
CZEGO DOWIESZ SIĘ Z KRÓTKIEJ
ROZMOWY I O CO PYTAĆ?
Michał Dachowski
- 19.00 Blackroll Polska**
TAŚMY MIĘŚNIOWO-POWIĘZIOWE
W TRENINGU.
Albert Filip Żołądek

9.00 Blackroll Polska

SZTUKA ODDYCHANIA. CZY WIESZ JAK
WAŻNY JEST ODDECH W TRENINGU?

Piotr Ciebiera

10.00 Blackroll Polska

CELE TRENINGU W OKRESIE CIĄŻY I
JAK JE OSIĄGNAĆ?

Katarzyna Witek, Iza Dębińska

11.00 Blackroll Polska

WYKORZYSTANIE REAKTYWNEGO
TRENINGU NERWOWO MIĘŚNIOWEGO
DLA POPRAWY JAKOŚCI RUCHU.

Mariusz Dziecioł

13.00 Blackroll Polska

ADAPTACJA TRENINGU OKRESU CIĄŻY
DO PORODU SIŁAMI NATURY.

Katarzyna Witek, Iza Dębińska

14.00 Blackroll Polska

PRZYSIAD JAKO NARZĘDZIE OCENY
FUNKCJONALNEJ.

Mariusz Dziecioł

15.00 Blackroll Polska

ZESPOŁY POSTURALNE
ROZPOZNAWANIE I POSTĘPOWANIE JAKO
WSTĘP DO PLANOWANIA TRENINGU
PERSONALNEGO.

Piotr Ciebiera

16.00 Blackroll Polska

**POWRÓT FUNKCJI MIĘŚNI BRZUCHA PO
CIAŻY.**

Katarzyna Witek, Iza Dębińska

17.00 Blackroll Polska

**PROFILAKTYKA DOTYCZĄCA
ZAPOBIEGANIA URAZOM U BIEGACZY
DŁUGODYSTANSOWYCH.**

Albert Filip Żołądek

- 11.00 Profi Fitness School**
**GOTOWY PRZEPIS NA:
OTWARCIE KLATKI PIERSIOWEJ**
Bartosz Szostak
- 12.00 Profi Fitness School**
**GOTOWY PRZEPIS NA: DIAGNOSTYKĘ
FUNKCJONALNĄ KLIENTA**
Szymon Moszny, Jakub Zembaty
- 13.00 Profi Fitness School**
**GOTOWY PRZEPIS NA: ZWIĘKSZENIE
MOBILNOŚCI STAWU RAMIENNEGO**
Bartosz Szostak
- 14.00 Profi Fitness School**
**GOTOWY PRZEPIS NA: MOBILIZACJE
BIODRA U OSOBY POCZĄTKUJĄCEJ**
Marcin Mrukowski
- 15.00 Profi Fitness School**
CORE IN GLOBAL PATTERNS
Karol Kuźmitowicz
- 16.00 Profi Fitness School**
EASY BALL FLOW MOTION
Dagmara Wysocka, Alicja Sieracka
- 17:30 Profi Fitness School**
FUNCTIONAL CARDIO FLOOR WORKOUT
Izabela Ślęzak-Walczybok, Karol Kuźmitowicz,
Justyna Fudal

- 11.00 Athlete Performance**
TRENING MEDYCZNY CZĘŚĆ 1
Mateusz Chełstowski
- 12.00 Athlete Performance**
MODELOWANIE BARKÓW
Krzysztof Krauze
- 13.00 Athlete Performance**
TRENING W OTYŁOŚCI
Krzysztof Sztompka
- 14.00 Athlete Performance**
FUNDAMENTY ATLETYCZNEJ SYLWETKI
Tomasz Nowakowski / Agata Korzemiacka

- 11.00 All For Body**
OTWARCIE WŁASNEGO STUDIA/KLUBU
FITNESS - OD 50-500 TYS. ZŁ
Wojciech Twardzik
- 12.00 All For Body**
TRENING MEDYCZNY W BÓLACH
KRĘGOSŁUPA I PRZODOPOCHYLENIU
MIEDNICY
Jarosław Kawa
- 13.00 All For Body**
BUDOWA MARKI OSOBISTEJ
I MARKETING W BRANŻY
FITNESS & WELLNESS
Piotr Kruczek
- 14.00 All For Body**
TRENING PERSONALNY Z KETTLEBELLS
Jakub Wróbel
- 15.00 All For Body**
ZARZADZANIE GABINETEM/STUDIEM/
KLUBEM FITNESS
Wojciech Twardzik
- 16.00 All For Body**
TRENING MEDYCZNY: WPŁYW
USTAWIENIA OSI CIAŁA W CWICZENIACH
WIELOSTAWOWYCH I ELEMENTACH
SYLWETKOWYCH
Jarosław Kawa

9.00 Blackroll Polska

ROLOWANIE Z BLACKROLL®.

Barbara Głocka

10.00 Blackroll Polska

**POWIĘŹ OD PODSZEWKI. CO TRENER
POWINIEN WIEDZIEĆ O POWIĘZI?**

Michał Dachowski

11.00 Blackroll Polska

**WYKORZYSTANIE TAŚM OPOROWYCH W
TRENINGU PERSONALNYM.**

Piotr Ciebiera

12.00 Blackroll Polska

**ROLOWANIE UKIERUNKOWANE NA
CEL. AKTYWACJA, REGENERACJA, CZY
REHABILITACJA?**

Michał Dachowski

13.00 Blackroll Polska

**SWAYBACK- POSTĘPOWANIE
KOREKCYJNE W TRENINGU
PERSONALNYM.**

Piotr Ciebiera

14.00 Blackroll Polska

**ROLA REGENERACJI W CYKLU
TRENINGOWYM.**

Jakub Nowosad

- 10.00 Profi Fitness School**
GOTOWY PRZEPIS NA: ZWIĘKSZENIE
MOBILNOŚCI ODCINKA PIERSIOWEGO
KRĘGOSŁUPA
Bartosz Szostak
- 11.00 Profi Fitness School**
GOTOWY PRZEPIS NA: ZWIĘKSZENIE
GŁĘBOKOŚCI PRZYSIADU
Bartosz Szostak
- 12.00 Profi Fitness School**
ANTYROTACJA - KLUCZ DO
BEZPIECZNEGO TRENINGU
Michał Gajda, Piotr Młodzianowski
- 13.00 Profi Fitness School**
AKADEMIA ZDROWEGO KRĘGOSŁUPA
THERAPEUTIC SPINE
Karol Kuźmitowicz, Katarzyna Weilandt
- 14.00 Profi Fitness School**
COUPLE WORKOUT
Jakub Zembaty

- 11.00 Athlete Performance**
TRENING MEDYCZNY CZĘŚĆ 2
Mateusz Chełstowski
- 12.00 Athlete Performance**
MODELOWANIE BARKÓW
Krzysztof Krauze
- 13.00 Athlete Performance**
**PLYOMETRIA W TRENINGU
PERSONALNYM**
Tomasz Nowakowski
- 14.00 Athlete Performance**
**DOUBLE TROUBLE- TRENING
W PARACH**
Zuzanna Tomczak, Agata Korzemiacka

- 10.00 All For Body**
KLUCZOWE SZKOLENIA I STANDARDY
NA RYNKU WPLYWAJACE NA
MOZLIWOSC WSPOLPRACY Z ALL FOR
BODY W POLSCE
Wojciech Twardzik
- 11.00 All For Body**
TRENING MEDYCZNY PODSTAWY
I NAJPOPULARNIEJSZE PRZYPADKI
W PRAKTYCE
Jarosław Kawa
- 12.00 All For Body**
WSPÓŁPRACA MARKETINGOWA
NA POZIOMIE 400 - 800 - 1200 ZL./MC
Piotr Kruczek
- 13.00 All For Body**
TRENING PERSONALNY Z KETTLEBELLS
PRO
Jakub Wróbel
- 14.00 All For Body**
KARIERA TRENERA PERSONALNEGO
OD PIERWSZEGO TRENINGU DO BYCIA
ZAWODOWCEM PO 5 LATACH
Wojciech Twardzik