

# SOBOTA 11.05.2024

## GODZ 10.00

### NIESPODZIANKA

→ STREFA EU4YA

### DEEPWORK – LET'S SWING

A. Oboza, A. Kijewska, M. Karasińska-Nowak  
DEEPWORK → STREFA TIGUAR

### TRENING MOTORYCZNY – NAUKA GENEROWANIA MOCY W OPARCIU O WSTĘP DO PLYOMETRII ORAZ ĆWICZENIA BALISTYCZNE Z PIŁKAMI LEKARSKIMI

Maciej Michalik  
PROFI FITNESS SCHOOL → STREFA WARSZTATY TP

### AERIAL FITNESS

Gosia Klimkiewicz → STREFA AERIAL / ALFA

### NIESPODZIANKA

Agata Korzemiacka PTA → STREFA WYKŁADY TP 1

### TRENING MEDYCZNY VS. TRENING SPORTOWY. DZISIEJSZE POTRZEBY KLIENTA FITNESS

Paweł Orzechowski TRENUJ ŚWIADOMIE  
→ STREFA WYKŁADY TP 2

### ODDYCHANIE A STRES – JAK SKUTECZNIE WYKORZYSTAĆ ODDECH W REDUKCJI STRESU I POPRAWIE SAMOPCZUCIA

Piotr Mencina AKADEMIA ZDROFIT  
→ STREFA WYKŁADY TP 3

### GRUPOWY TRENING NA REFORMERACH + SPINEFITTER NA REFORMERZE

BALANCED BODY → STREFA PILATES

### RENTOWNOŚĆ TRENINGÓW PERSONALNYCH W RÓŻNYCH MODELACH BIZNESOWYCH. CASE STUDY + DYSKUSJA

Katarzyna Figuła i Maciej Bielski → AULA

## GODZ 11.15

### BODYART INTERNATIONAL SYSTEM OF HEALTH ACADEMY – YIN & YANG IN ONE

Marta Tymoszewicz & Team BODYART → STREFA EU4YA

### FUN & FUNCTIONAL STEP

S. Heresztyn, A. Sieracka, A. Orlicz  
PROFI FITNESS SCHOOL → STREFA TIGUAR

### TRENING BEZ SIŁOWNI

Bartek Lubecki PTA → STREFA WARSZTATY TP

### AERIAL FITNESS

Gosia Klimkiewicz → STREFA ALFA / AERIAL

### OGARNIJ HASHIMOTO Jakub Mauryc

MAURICZ.TV → STREFA WYKŁADY TP 1

### ETAPY PRZYGOTOWANIA SIŁOWEGO W SPORTACH ZESPOŁOWYCH

Kuba Podgórski GARBARNIA KRAKÓW / GT TRAINING  
→ STREFA WYKŁADY TP 2

### TRWAŁA PRZEMIANA – CZY MEDITACJA MOŻE ODMIENIĆ NASZE ŻYCIE?

Kasia Jaguszewska → STREFA WYKŁADY TP 3

### EFEKTYWNIJSZY TRENING ZE SPINEFITTEREM

BALANCED BODY → STREFA PILATES

### MARKETING OUT OF THE BOX

Jose Toxiera → AULA

## GODZ 12.30

## OFICJALNE OTWARCIE → STREFA EU4YA

## GODZ 13.00

### DANCEGLAM #1

Tony Stone  
DANCE GLAM → STREFA EU4YA

### GT STRENGTH

R. Augustyn, A. Kosiba, A. Trebunia  
GT TRAINING → STREFA TIGUAR

### TRENING DZIECI I MŁODZIEŻY

Radosław Woszczyło  
PROFI FITNESS SCHOOL → STREFA WARSZTATY TP

### BRINGING BACK YOGA TO AERIAL

Martyna Czyżewska  
AKADEMIA ZDROFIT → STREFA ALFA / AERIAL

### POZYSKIWANIE KLIENTÓW W ŚWIECIE ON-LINE. MODELE BIZNESOWE DLA TRENERÓW PERSONALNYCH

Katarzyna Figuła POWER PT → STREFA WYKŁADY TP 1

### CZY AKTYWACJA MIĘŚNIOWA JEST NIEZBĘDNA DO KSZTAŁTOWANIA POŚLADKÓW

Damian Archacki  
PROFI FITNESS SCHOOL → STREFA WYKŁADY TP 2

### WYSIŁKOWE NIETRZYMANIE MOCZU – DEFINICJA, RODZAJE, POSTĘPOWANIE TRENINGOWE I MOŻLIWOŚCI PRZYWRÓCENIA FUNKCJI

Izabela Słezak-Walczybok  
PROFI FITNESS SCHOOL → STREFA WYKŁADY TP 3

### GRUPOWY TRENING NA REFORMERACH + SPINEFITTER NA REFORMERZE

BALANCED BODY → STREFA PILATES

### SPRZEDAŻ – SILNIK TWOJEGO BIZNESU

Alan Leach → AULA

## GODZ 14.15

### DEEPWORK CARDIO & CORE

Lea Grančič  
DEEPWORK → STREFA EU4YA

### CONTROLOGY – ORYGINALNY ZESTAW ĆWICZEŃ JOSEPHA PILATESA

Paulina Szyluk-Lipińska  
AKADEMIA ZDROFIT → STREFA TIGUAR

### BÓLE PLECÓW. MARTWIĆ SIĘ? JAK SOBIE RADZIĆ? CZEGO OCZEKIWAĆ?

dr Ryszard Biernat  
PROFI FITNESS SCHOOL → STREFA WARSZTATY TP

### AERIAL LOW

Gosia Klimkiewicz → STREFA ALFA / AERIAL

### PROBIOTYKI I PREBIOTYKI – PRZYJACIELE CZY WROGOWIE?

Jakub Mauryc  
MAURICZ.TV → STREFA WYKŁADY TP 1

### HYBRYDOWY CROSS TRENING – CZYLI KOMPLEKSOWE PODEJŚCIE DO POPRAWY OGÓLNEJ SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Dawid Gazdecki  
AKADEMIA ZDROFIT → STREFA WYKŁADY TP 2

### JAK WSPIERAĆ REGENERACJĘ WYKORZYSTUJĄC BIOHACKING – SEN, GŁĘBOKIE ODDYCHANIE, EKSPOZYCJĘ NA CIEPŁO (SAUNA) I ZIMNO (MORSOWANIE)

Michał Undra → STREFA WYKŁADY TP 3

### EFEKTYWNIJSZY TRENING ZE SPINEFITTEREM

BALANCED BODY → STREFA PILATES

### USŁUGI DODATKOWE KLUCZEM DO UTRZYMANIA KLIENTA I NOWEJ SPRZEDAŻY

Tomasz Napiórkowski → AULA

# SOBOTA 11.05.2024

## GODZ 15.30

### FUNCTIONAL BODYWEIGHT

Alessandro Pisanu  
JTB → STREFA EU4YA

### POUND

Aneta Kaszkowiak  
POUND → STREFA TIGUAR

### MOBILNOŚĆ W TRENINGU PERSONALNYM – ĆWICZENIA, KTÓRE ROBIĄ RÓŻNICE

Igor Kaczyński  
TRAIN BETTER → STREFA WARSZTATY TP

### AERIAL LOW

Gosia Klimkiewicz → STREFA ALFA / AERIAL

### TRENING KOBIEZ Z OBNIŻENIEM NARZĄDÓW MIEDNICY MNIEJSZEJ – PERSPEKTYWA FIZJOTERAPEUTKI UROGINEKOLOGICZNEJ

dr n. med. Anita Sikora-Szubert → STREFA WYKŁADY TP 1

### MAŁA MOTORYKA – TRENING DZIECI I MŁODZIEŻY. SPOTKANIE TEORII Z RZECZYWISTOŚCIĄ

Marek Mroczek → STREFA WYKŁADY TP 2

### TRENING MEDYCZNY PO ZABIEGACH OPERACJI STAWU KOLANOWEGO. FAKTY I MITY

dr Andrzej Kępczyński  
AKADEMIA ZDROFIT → STREFA WYKŁADY TP 3

### GRUPOWY TRENING NA REFORMERACH + SPINEFITTER NA REFORMERZE

BALANCED BODY → STREFA PILATES

### 15:30-17:00 ZARZĄDZANIE ZESPOŁEM W ERZE POKOLENIA Z: MOTYWOWANIE, ROZWÓJ I RETENCJA PRACOWNIKÓW – PRELEKCJA + PANEL DYSKUSYJNY

Karolina Sokulska i Katarzyna Damieniuk → AULA

## GODZ 16.45

### PILATES

J. Fudał, A. Karlikowska + shadows M. Węckowicz, M. Rejniak, K. Bartoszevska  
PROFI FITNESS SCHOOL → STREFA EU4YA

### NIESPODZIANKA

Dominika Waksmundzka → STREFA TIGUAR

### TURECKIE WSTAWANIE NA 8 SPOSOBÓW

Tomasz Leśnikowski  
PROFI FITNESS SCHOOL → STREFA WARSZTATY TP

### AERIAL RESTORATIVE YOGA

Martyna Czyżewska  
AKADEMIA ZDROFIT → STREFA ALFA / AERIAL

### NIESPODZIANKA

Agata Korzemiacka PTA → STREFA WYKŁADY TP 1

### NIESPODZIANKA

→ STREFA WYKŁADY TP 2

### STUDIO PILATES – TWÓJ WŁASNY BIZNES KROK PO KROKU

BALANCED BODY → STREFA WYKŁADY TP 3

### EFEKTYWNIJSZY TRENING ZE SPINEFITTEREM

BALANCED BODY → STREFA PILATES

### 17:15-17:45 RAPORT BRANŻY FITNESS 2024

Łukasz Balicki  
EFITNESS → AULA

## GODZ 18.00

### AFRO FUSION VIBES

Magdalena Prieditis  
ENERGIA. INSTYTUT HOLISTYCZNEJ PRACY Z CIAŁEM I UMYŚŁEM → STREFA EU4YA

### ZOGA MULTIDIMENSIONAL MOVEMENT JAKO RUCH TERAPEUTYCZNY

Wojciech Cackowski → STREFA TIGUAR

### MACEBELL FLOW

P. Orzechowski, P. Konys  
TRENUJ ŚWIADOMIE → STREFA WARSZTATY TP

### 18.00. 18.30. DRZEMKI W HAMAKACH (2 X PO 30 MIN)

Gosia Klimkiewicz → STREFA ALFA / AERIAL

### POMIARY SIŁY IZOMETRYCZNEJ W CZASIE RZECZYWISTYM W POWRODZIE DO SPORTU PO KONTUZJI ORAZ ANALIZA DYSBALANSU MIĘŚNIOWEGO

Maciej Michalik → STREFA WYKŁADY TP 1

### TRENING KOBIEZ PRZY PROBLEMACH UROGINEKOLOGICZNYCH

Katarzyna Piotrowska → STREFA WYKŁADY TP 2

### NIESPODZIANKA

→ STREFA WYKŁADY TP 3

### GRUPOWY TRENING NA REFORMERACH + SPINEFITTER NA REFORMERZE

BALANCED BODY → STREFA PILATES

### AI W BRANŻY FITNESS

gość specjalny → AULA

# NIEDZIELA 12.05.2024

## GODZ 9.00

### NIESPODZIANKA

→ STREFA EU4YA

### DEEPWORK – GIVE ME SOME POWER

A. Oboza, A. Kijewska, M. Karasińska-Nowak  
DEEPWORK → STREFA TIGUAR

### SIŁA CHWYTU I METODY JEJ BUDOWANIA

Krzysztof Bajera → STREFA SIŁA

### ALFA & EASY BALL

Gosia Klimkiewicz  
PROFI FITNESS SCHOOL → STREFA ALFA / AERIAL

### TRWAŁA PRZEMIANA – CZY MEDITACJA MOŻE ODMIENIĆ NASZE ŻYCIE?

Kasia Jaguszewska → STREFA BODY & MIND

### DIAGNOSTYKA – JAK CZYTAĆ RUCH? TESTOWAĆ CZY DAĆ SIĘ RUSZAĆ?

Konrad Topolski → AULA

### GRUPOWY TRENING NA REFORMERACH + SPINEFITTER NA REFORMERZE

BALANCED BODY → STREFA PILATES

## GODZ 10.15

### BACK TO 90'S

A. Sieracka, S. Heresztyn, D. Wysocka, A. Ptak  
+ shadow: P. Kordek, A. Orlicz, K. Bartoszevska, J. Fudal  
PROFI FITNESS SCHOOL → STREFA EU4YA

### GT STRENGTH

D. Skrzypicki, K. Dunaj, D. Bielecka  
GT TRAINING → STREFA TIGUAR

### STABILIZACJA CENTRALNA W SPORTACH SIŁOWYCH

Rafał Ziewiecki  
PODSZTANGA.PL → STREFA SIŁA

### BRZUCH ZE STALI, ZBUDUJ GO Z ALFA

Tomek Leśnikowski  
PROFI FITNESS SCHOOL → STREFA ALFA / AERIAL

### BAX- UNIKATOWE, ATLETYCZNO-HOLISTYCZNE SPOJRZENIE W TRENINGU PÓŁPERSONALNYM I PERSONALNYM

Barbara Remberger i Aleksandra Łabędź  
BODYART → STREFA BODY & MIND

### OBECNE PROBLEMY KRĘGOSŁUPA DZIECI I DOROSŁYCH I ROLA TERAPII RUCHEM W RADZENIU SOBIE Z NIMI

dr Marcin Popieluch → AULA

### EFEKTYWNIJSZY TRENING ZE SPINEFITTEREM

BALANCED BODY → STREFA PILATES

### JAK ZBUDOWAĆ ROZPOZNAWALNĄ MARKĘ TRENERA W SWOIM MIEŚCIE?

Dominika Waksmundzka → PANEL TEMATYCZNY

## GODZ 11.30

### DEEPWORK NEW IDEA

Lea Grančič  
DEEPWORK → STREFA EU4YA

### POUND

Aneta Kaszkowiak  
POUND → STREFA TIGUAR

### ODDECH W SPORTACH SIŁOWYCH

Bartłomiej Bolechowski → STREFA SIŁA

### ALFA FAT-BURNER

Gosia Klimkiewicz  
PROFI FITNESS SCHOOL → STREFA ALFA / AERIAL

### TRENING KOBIET W CIĄŻY

Joanna Zmokła-Wnęk  
JTB → STREFA BODY & MIND

### KTÓRE ĆWICZENIE JEST BARDZIEJ NATURALNE I KORZYSTNE DLA NASZEGO MÓZGU? CZYLI JAK DOBIERAĆ NAJSKUTECZNIEJSZE ĆWICZENIA

dr Ryszard Biernat  
PROFI FITNESS SCHOOL → AULA

### GRUPOWY TRENING NA REFORMERACH + SPINEFITTER NA REFORMERZE

BALANCED BODY → STREFA PILATES

### HARMONIA CIAŁA I UMYSŁU: PSYCHOSOMATYKA, STRES A ROLA INSTRUKTORA FITNESS/ TRENERA PERSONALNEGO

Kamila Nowowiejska → PANEL TEMATYCZNY

## GODZ 12.45

### DANCEGLAM #2

Tony Stone  
DANCE GLAM → STREFA EU4YA

### NIESPODZIANKA

→ STREFA TIGUAR

### TRENING SIŁOWY W ZESPOŁACH BÓLOWYCH KRĘGOSŁUPA

Jakub Surmacz → STREFA SIŁA

### ALFA ELASTIC RESISTANCE EXPERIENCE CZYLI OPOROWA HYBRYDA – IMPLEMENTACJA W TRENING W PODWIESZENIU PRACY Z OPOREM ZMIENNYM

Marek Mroczek → STREFA ALFA / AERIAL

### JOGA CZAKRALNA

Magdalena Prieditis  
ENERGIA. INSTYTUT HOLISTYCZNEJ PRACY Z CIAŁEM I UMYSŁEM → STREFA BODY & MIND

### TRENING KOBIET W CIĄŻY I PO PORODZIE W ŚWIETLE NAJNOWSZYCH REKOMENDACJI

dr n. med. Anita Sikora-Szubert → AULA

### EFEKTYWNIJSZY TRENING ZE SPINEFITTEREM

BALANCED BODY → STREFA PILATES

### REELSY, KTÓRE PORYWAJĄ TŁUMY. SEKRETY NAJLEPSZYCH ROLEK TRENERÓW PERSONALNYCH

Olga Kowalczyk  
POWER PT → PANEL TEMATYCZNY

# NIEDZIELA 12.05.2024

## GODZ 14.00

### BODYART STRETCH IN FLOW MOVEMENT

Monika Koniczna & Team  
BODYART → STREFA EU4YA

### FUNCTIONAL STEP

Alessandro Pisanu  
JTB → STREFA TIGUAR

### JAK SKUTECZNIE POŁĄCZYĆ TRENING KONDYCYJNY I SIŁOWY, ŻEBY NIE SABOTOWAĆ SWOICH DZIAŁAŃ

Maciej Bielski → STREFA SIŁA

### TAŚMY ALFA W SPORCIE – ZBUDUJ KUŁOODPORNE BARKI

Tomek Leśnikowski  
PROFI FITNESS SCHOOL → STREFA ALFA / AERIAL

### DYNAMIC PILATES WITH EQUIPMENT

M. Weckowicz, M. Wojtaszczyk  
PROFI FITNESS SCHOOL → STREFA BODY & MIND

### SZTUKA SPRZEDAŻY TRENINGÓW PERSONALNYCH: TECHNIKI PROWADZENIA SKUTECZNEJ KONSULTACJI TRENINGOWEJ

Katarzyna Figuła  
POWER PT → AULA

### GRUPOWY TRENING NA REFORMERACH + SPINEFITTER NA REFORMERZE

BALANCED BODY → STREFA PILATES

### HOLISTYCZNE PODEJŚCIE DO ZDROWIA. AROMATERAPIA I REFLEKSJOLOGIA W PRAKTYCE

Agnieszka Chojnacka i Maria Kulińska  
→ PANEL TEMATYCZNY

## GODZ 15.15

### NIRVANA FITNESS

Magdalena Prieditis  
NIRVANA FITNESS® POLSKA → STREFA EU4YA

### NIESPODZIANKA

→ STREFA TIGUAR

### Q&A. PANEL DYSKUSYJNY

Maciej Bielski, Jakub Surmacz, Bartłomiej Bolechowski,  
Rafał Ziewiecki, Krzysztof Bajera  
→ STREFA SIŁA

### GT POWER

M. Drwał, D. Nowak, D. Bielecka  
GT TRAINING → STREFA ALFA / AERIAL

### MENTAL CORE

Krzysztof Gronek  
AKADEMIA ZDROFIT → STREFA BODY & MIND

### MARKETING NA STERYDACH, CZYLI SZTUCZNA INTELIGENCJA W BRANŻY FITNESS

B. Ługiewicz, D. Marczak  
PTA → AULA

### EFEKTYWNIJSZY TRENING ZE SPINEFITTEREM

BALANCED BODY → STREFA PILATES

## GODZ 16.30

### ROZGRZEWKA WG. PROTOKOŁU R. A. M. P – PRZYGOTUJ CIAŁO NA EFEKTYWNY TRENING

Piotr Mikołajczak  
PROFI FITNESS SCHOOL → STREFA ALFA / AERIAL

### SPIRAL STRETCH

A. Sieracka, D. Wysocka + shadows: K. Bartoszewska,  
E. Jackiewicz, A. Karlińska  
PROFI FITNESS SCHOOL → STREFA BODY & MIND

### NIESPODZIANKA

→ AULA

### GRUPOWY TRENING NA REFORMERACH + SPINEFITTER NA REFORMERZE

BALANCED BODY → STREFA PILATES