

# SOBOTA 11.05.2024

## GODZ 10.00

### FUNCTIONAL FLOOR

Valentina Furgani JTB → 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

### ODPOWIEDNIA MOTYWACJA PODOPIECZNEGO JAKO KLUCZ DO SUKCESU

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

Anna Tytus BALANCED BODY → STREFA PILATES

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

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 Mauricz

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? (WYKŁAD)

Kasia Jaguszewska → STREFA WYKŁADY TP 3

### EFEKTYWNIJSZY TRENING ZE SPINEFITTEREM

Katarzyna Kolada BALANCED BODY → STREFA PILATES

### ZARZĄDZANIE RETENCJĄ – CO MUSISZ ZMIEŃCIĆ ABY ZATRZYMAĆ ODPIĘTY KLIENTÓW

José Teixeira → AULA WYKŁAD TŁUMACZONY

### SLOW JOGGING Z ELEMENTAMI FITNESS – POŁĄCZENIE, KTÓRE DAJE MOC

Ola Pytłowana STOWARZYSZENIE SLOW JOGGING POLSKA  
→ PANEL TEMATYCZNY

## 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. Trebunja  
GT TRAINING → STREFA TIGUAR

### TURECKIE WSTAWIANIE NA 8 SPOSOBÓW

Tomasz Leśniowski  
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 MOCZY – DEFINICJA, RODZAJE, POSTĘPOWANIE TRENINGOWE I MOŻLIWOŚCI PRZYWRÓCENIA FUNKCJI

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

### GRUPOWY TRENING NA REFORMERACH + SPINEFITTER NA REFORMERZE

Anna Tytus BALANCED BODY → STREFA PILATES

### SPRZEDAŻ – SILNIK TWOJEGO BIZNESU

Alan Leach → AULA WYKŁAD TŁUMACZONY

### FIZJOLOGIA I ZALETY WYKORZYSTANIA TECHNOLOGII EMS

Rafael Gil WIEMSPRO  
→ PANEL TEMATYCZNY

## GODZ 14.15

### DEEPWORK CARDIO & CORE

Lea Grančić DEEPWORK → STREFA EU4YA

### CONTROLOGY – ORYGINALNY ZESTAW ĆWICZEŃ JOSEPHA PILATESA

Paulina Szyluk-Lipińska  
AKADEMIA ZDROFIT → STREFA TIGUAR

### BÓLE PLEĆCÓW. MARTWY 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 Mauricz  
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, EKSPONOWANIE NA CIEPŁO (SAUNA) I ZIMNO (MORSOWANIE)

Michał Undra → STREFA WYKŁADY TP 3

### EFEKTYWNIJSZY TRENING ZE SPINEFITTEREM

Katarzyna Kolada BALANCED BODY → STREFA PILATES

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

Tomasz Napiórkowski → AULA

### 5 BŁĘDÓW W ZARZĄDZANIU FINANSAMI. JAK PROFESJONALNY DYREKTOR FINANSOWY MOŻE POMÓC W ZARZĄDZANIU BIZNESEM?

Izabela Walczewska-Schneyder GRUPA ORYX  
→ PANEL TEMATYCZNY

# SOBOTA 11.05.2024

## GODZ 15.30

### FUNCTIONAL BODYWEIGHT

Alessandro Pisanu  
JTB → STREFA EU4YA

### POUND

Aneta Kaszkowiak, Dorota Przybylska i Monika Tomczak  
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 KOBIET 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 OMTC → 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

Anna Tytus BALANCED BODY → STREFA PILATES

### ZARZĄDZANIE ZESPÓŁEM W ERZE POKOLENIA Z: MOTYWOWANIE, ROZWÓJ I RETENCJA PRACOWNIKÓW – PRELEKCJA + PANEL DYSKUSYJNY

Karolina Sokulska i Katarzyna Demianiuk → AULA

### BRUTALNI NA ŁÓŻKU, SUBTELNI W RUCHU, CZYLI W JAKĄ STRONĘ ZMIERZA BRANŻA FIZJOTERAPII I TRENINGU PERSONALNEGO

Łukasz Bajerski, Mateusz Goczał MOVEMED  
→ PANEL TEMATYCZNY

### SLOW JOGGING

Ola Pytłowana STOWARZYSZENIE SLOW JOGGING POLSKA  
→ OUTDOOR

## GODZ 16.45

### PILATES

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

### POWERGYM CHALLENGE

Dominika Waksmundzka → STREFA TIGUAR

### TRENING SIŁOWY U DZIECI: JAK DOSTOSOWAĆ INTENSYWNOŚĆ I RODZAJ ĆWICZEŃ DO WIEKU ROZWOJOWEGO

Radosław Woszczyło  
PROFI FITNESS SCHOOL → STREFA WARSZTATY TP

### AERIAL RESTORATIVE YOGA

Martyna Czyżewska  
AKADEMIA ZDROFIT → STREFA ALFA / AERIAL

### PRZYKŁADOWE PLANY TRENINGOWE OPARTE O KONKRETNE PRZYPADKI

Agata Korzeźniacka PTA → STREFA WYKŁADY TP 1

### NIESPODZIANKA

→ STREFA WYKŁADY TP 2

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

Waldemar Cieślak BALANCED BODY → STREFA WYKŁADY TP 3

### EFEKTYWNIJSZY TRENING ZE SPINEFITTEREM

Katarzyna Kolada BALANCED BODY → STREFA PILATES

### RAPORT BRANŻY FITNESS 2024

Łukasz Balicki EFITNESS → AULA

### TECHNOLOGICZNE ZALETY I MODELE BIZNESOWE ZWIĄZANE Z EMS

Rafaël Gil WIEMSPRO → PANEL TEMATYCZNY

## GODZ 18.00

### AFRO FUSION VIBES

Magdalena Prieditis  
ENERGIA. INSTYTUT HOLISTYCZNEJ PRACY Z CIAŁEM I UMYŚLEM → 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 POWROCIE DO SPORTU PO KONTUZJI ORAZ ANALIZA DYSBALANSU MIĘŚNIOWEGO

Maciej Michalik → STREFA WYKŁADY TP 1

### TRENING KOBIET PRZY PROBLEMACH UROGINEKOLOGICZNYCH

Katarzyna Piotrowska → STREFA WYKŁADY TP 2

### NIESPODZIANKA

→ STREFA WYKŁADY TP 3

### GRUPOWY TRENING NA REFORMERACH + SPINEFITTER NA REFORMERZE

Anna Tytus BALANCED BODY → STREFA PILATES

### SZTUCZNA INTELIGENCJA W BRANŻY FITNESS – MOŻLIWOŚCI, ZAGROŻENIA, ROZWIĄZANIA DO WDRÓŻENIA OD RĘKI

Marek Prusiński → AULA

# NIEDZIELA 12.05.2024

## GODZ 9.00

### PODSTAWY RUCHU NATURALNEGO METODĄ MOVNAT

Igor Bilinskiy GALAKTYKA

→ STREFA EU4YA

### DEEPWORK – GIVE ME SOME POWER

A. Oboza, A. Kijerńska, 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? (MEDITACJA)

Kasia Jaguszewska → STREFA BODY & MIND

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

Konrad Topolski → AULA

### GRUPOWY TRENING NA REFORMERACH + SPINEFITTER NA REFORMERZE

Angelika Mirek BALANCED BODY → STREFA PILATES

### BÓL Z D\*\*\*, ALE WSTYD NIE ZNAĆ – TENDINOPATIA MIĘŚNI POŚLADKOWYCH W PRAKTYCE

Łukasz Bajerski, Mateusz Goczał MOVEMED

→ PANEL TEMATYCZNY

## GODZ 10.15

### BACK TO 90'S

A. Sieracka, S. Heresztyn, D. Wysocka, A. Ptak

+ shadows: K. Talarczyk, A. Orlicz, 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

### EFEKTYWNIJSZY TRENING ZE SPINEFITTEREM

Katarzyna Kolada 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

### STEP CHORE FROM ITALY

Valentina Furgani

JTB → 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

Ola Kociuk 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

Angelika Mirek BALANCED BODY → STREFA PILATES

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

Kamila Nowowiejska → PANEL TEMATYCZNY

### SLOW JOGGING

Ola Pytlówna STOWARZYSZENIE SLOW JOGGING POLSKA

→ OUTDOOR

## GODZ 12.45

### DANCEGLAM #2

Tony Stone

DANCE GLAM → STREFA EU4YA

### POUND

Aneta Kaszkowiak, Dorota Przybylska i Monika Tomczak

POUND → STREFA TIGUAR

### TRENING SIŁOWY W ZESPÓŁACH BÓLOWYCH KRĘGOSŁUPA

Jakub Surmacz → STREFA SIŁA

### ALFA ELASTIC RESISTANCE EXPERIENCE CZYLI OPOROWA HYBRDA – 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

Katarzyna Kolada 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

Angelika Mirek 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

### PUNKTY SPUSTOWE W TRENINGU

Mateusz Kawalec  
PROFI FITNESS SCHOOL → 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

### DOFINANSOWANIA UNIJNE NA SZKOLENIA W BRANŻY SPORTOWEJ

Mateusz Stypułkowski, Monika Kawka  
PTA → AULA

### EFEKTYWNIJSZY TRENING ZE SPINEFITTEREM

Katarzyna Kolada BALANCED BODY → STREFA PILATES

## GODZ 16.30

### SPIRAL STRETCH

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

### GRUPOWY TRENING NA REFORMERACH + SPINEFITTER NA REFORMERZE

Angelika Mirek BALANCED BODY → STREFA PILATES