

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

AERIAL FITNESS

Gosia Klimkiewicz → STREFA AERIAL / ALFA

DOFINANSOWANIA UNIJNE NA SZKOLENIA W BRANŻY SPORTOWEJ

Mateusz Stypułkowski, Monika Kawka 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 SAMOPOCZUCIA

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

I. Całus, E. Kołodziej, B. Remberger, A. Łabędź 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

AERIAL FITNESS

Gosia Klimkiewicz → STREFA ALFA / AERIAL

OGARNIJ HASHIMOTO Jakub Mauric

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 Pytlówna 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. Trebunia
GT TRAINING → STREFA TIGUAR

TURECKIE WSTAWIANIE NA 8 SPOSOBÓW

Tomasz Leśnikowski
PROFI FITNESS SCHOOL → STREFA WARSZTATY

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 Ślęzak-Walczybok
PROFI FITNESS SCHOOL → STREFA WYKŁADY TP 3

GRUPOWY TRENING NA REFORMERACH + SPINEFITTER NA REFORMERZE

Anna Tytus BALANCED BODY → STREFA PILATES

SPRZEDAŻ – SIŁNIK TWOJEGO BIZNESU

Alan Leach → AULA WYKŁAD TŁUMACZONY

FIZJOLOGIA I ZALETY WYKORZYSTANIA TECHNOLOGII EMS

Rafał Gil WIEMSPRO
→ PANEL TEMATYCZNY

GODZ 14.15

DEEPWORK CARDIO & CORE

Lea Grančič DEEPWORK → STREFA EU4YA

CONTROLGY – ORYGINALNY ZESTAW ĆWICZEŃ JOSEPHA PILATESA

Paulina Szyluk-Lipińska
AKADEMIA ZDROFIT → STREFA TIGUAR

BÓLE PLEĆCÓW. MARTWIĆ SIĘ? JAK SOBIE RADZIĆ? CZEGO OCZEKIWAĆ?

dr Ryszard Biernat
PROFI FITNESS SCHOOL → STREFA WARSZTATY

AERIAL LOW

Gosia Klimkiewicz → STREFA ALFA / AERIAL

PROBIOTYKI I PREBIOTYKI – PRZYJACIELE CZY WROGOWIE?

Jakub Mauric
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 ODDECHANIE, EKSPOZYCJĘ 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

LEGALNY BEAT: MUZYKA W TWOIM KLUBIE, BEZ RYZYKA PRAWNEGO

Izabela Ciechalska FITNESS MUSIC POLSKA
→ 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

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 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 Pytlówna STOWARZYSZENIE SLOW JOGGING POLSKA
→ OUTDOOR

GODZ 16.45

PILATES

J. Fudał, 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

AERIAL RESTORATIVE YOGA

Martyna Czyżewska
AKADEMIA ZDROFIT → STREFA ALFA / AERIAL

TRENER – AMBASADOR PROFILAKTYKI. TRENER – W INTER-DYSCYPLINARNYM ZESPÓLE EKSPERTÓW ZMIENIAJĄCYCH NAWYKI ZDROWOTNE. TRENER – EDUKATOR KLIENTÓW W ZAKRESIE PROFILAKTYKI ZGODNIE Z NAJNOWSZĄ WIEDZĄ EVIDENCE BASED MEDICINE

mgr Małgorzata Klimkiewicz, lek. Katarzyna Zydek Świć, dr Maciej Kozakiewicz, dr Magdalena Kędzierska, lek. Maja Ludwikowska, lek. Marta Żurek
→ STREFA WYKŁADY TP 1

TRENING KOBIEZ PRZY PROBLEMACH UROGINEKOLOGICZNYCH

Katarzyna Piotrowska → 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

Rafał Gil WIEMSPRO → PANEL TEMATYCZNY

GODZ 18.00

AFRO FUSION VIBES

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

ZOGA MULTIDIMENSIONAL MOVEMENT JAKO RUCH TERAPEUTYCZNY

Wojciech Cackowski → STREFA TIGUAR

MACEBELL FLOW

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

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

Gosia Klimkiewicz → STREFA ALFA / AERIAL

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

Maciej Michalik → STREFA WYKŁADY TP 1

GRUPOWY TRENING NA REFORMERACH + SPINEFITTER NA REFORMERZE

Anna Tytus BALANCED BODY → STREFA PILATES

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

Marek Prusiński → AULA

NIEDZIELA 12.05.2024

GODZ 9.00

PODSTAWY RUCHU NATURALNEGO METODĄ MOVNAT

Igor Bilinski 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 WARSZTATY

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

ODDECHOWA REWOLUCJA – LOW PRESSURE FITNESS – NOWOCZESNA METODA WSPIERAJĄCA ZDROWIE I WYDOLNOŚĆ SPORTOWCÓW ORAZ PACJENTÓW?

Ania Łukasik LOW PRESSURE FITNESS → 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 WARSZTATY

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

I. Całus, E. Kołodziej, B. Remberger, A. Łabędź

BODYART → STREFA BODY & MIND

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

Konrad Topolski → AULA

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 WARSZTATY

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 WARSZTATY

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 WARSZTATY

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

ODPOWIEDNIA MOTYWACJA PODOPIECZNEGO JAKO KLUCZ DO SUKCESU

Agata Korzemiacka PTA → PANEL TEMATYCZNY

GRUPOWY TRENING NA REFORMERACH + SPINEFITTER NA REFORMERZE

Angelika Mirek BALANCED BODY → STREFA PILATES

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 WARSZTATY

GT POWER

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

MENTAL CORE

Krzysztof Gronek
AKADEMIA ZDROFIT → STREFA BODY & MIND

SUPLEMENTACJA JAKO ELEMENT ZDROWEGO TRYBU ŻYCIA. DLACZEGO I KIEDY WARTO JE WŁĄCZYĆ DO DIETY

Marta Lewandowska LEVANN → PANEL TEMATYCZNY

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

JĘZYK KORZYŚCI TWOIM CERTYFIKATEM DO OSIĄGNIĘCIA MISTRZOSTWA

Martyna Krawczyk #MENTALPRO → PANEL TEMATYCZNY