

SOBOTA 11.05.2024

GODZ 10.00

FUNCTIONAL BODYWEIGHT

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

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

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 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? (WYKŁAD)

Kasia Jaguszewska → STREFA WYKŁADY TP 3

EFEKTYWNIJSZY TRENING ZE SPINEFITTEREM

Katarzyna Kolanda BALANCED BODY → STREFA PILATES

ZARZĄDZANIE RETENCJĄ – CO MUSISZ ZMIEŃCIĆ ABY ZATRZYMAĆ ODPIĘTY KLIENTÓW

José Teixeira → 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 ŚWIETLE 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

Anna Tytus 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 ODDECHANIE, EKSPOZYCJĘ NA CIEPŁO (SAUNA) I ZIMNO (MORSOWANIE)

Michał Undra → STREFA WYKŁADY TP 3

EFEKTYWNIJSZY TRENING ZE SPINEFITTEREM

Katarzyna Kolanda 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 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 → 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

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

Karolina Sokulska i Katarzyna Demianiuk → 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

Katarzyna Kolanda 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 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 WDROŻENIA OD REKI

Marek Prusiński → AULA

NIEDZIELA 11.05.2024

GODZ 9.00

NIESPODZIANKA

→ STREFA EU4YA

DEEPWORK – GIVE ME SOME POWER

A. Oboza, A. Kijeńska, 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

GODZ 10.15

BACK TO 90'S

A. Sieracka, S. Heresztyn, D. Wysocka, A. Ptak
+ shadows: 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

Katarzyna Kolanda 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

Joanna Zmoka-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

Angelika Mirek 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

POUND

Aneta Kaszkowiak
POUND → STREFA TIGUAR

TRENING SIŁOWY W ZESPÓŁACH BÓLOWYCH KRĘGOSŁUPA

Jakub Surmacz → STREFA SIŁA

ALFA ELASTIC RESISTANCE EXPERIENCE CZYLI OPOROWA HYBRIDA – 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 Kolanda BALANCED BODY → STREFA PILATES

REELSY, KTÓRE PORYWAJĄ TŁUMY. SEKRETY NAJLEPSZYCH ROLEK TRENERÓW PERSONALNYCH

Olga Kowalczyk
POWER PT → PANEL TEMATYCZNY

NIEDZIELA 11.05.2024

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

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 Groniek
AKADEMIA ZDROFIT → STREFA BODY & MIND

MARKETING NA STERYDACH, CZYLI SZTUCZNA INTELIGENCJA W BRANŻY FITNESS

B. Ługiewicz, D. Marczak
PTA → AULA

EFEKTYWNIJSZY TRENING ZE SPINEFITTEREM

Katarzyna Kolanda 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

Angelika Mirek BALANCED BODY → STREFA PILATES