

# HARMONOGRAM PIĄTEK. 8.05.2020



	EU4YA	TIGUAR	BODY&MIND	TRX®	WYKŁADY	STREFA TRENERA PERSONALNEGO PROFI FITNESS SCHOOL	STREFA TRENERA PERSONALNEGO PTA	
14:00	<b>MINI BANDS</b> Agnieszka Mroczek GOOD MOOV.	<b>BARRE®</b> Dorotka Baburin, Natalia Litwiniuk LES MILLS	<b>FLOW</b> Marcin Zieralko FIT FABRIC ACADEMY		<b>KONGRES FITNESS BIZNES TRENDY</b>	PROGRAM WKRÓTCE	PROTOKÓŁ DIAGNOSTYCZNY TRENERA PERSONALNEGO. WSTĘP TEORETYCZNY: NARZĘDZIA DIAGNOSTYCZNE TRENERA PERSONALNEGO	
15:00	<b>STEP FOR ALL</b> Carla Mercedes Kiss, Mirela Nowicka, Dorota Szczyпка FITNESSIA STEP&DANCE SCHOOL	<b>ATHLETIC MARRIAGE – TRENING HYBRYDOWY</b> Lidia i Dawid Dazdeccy PTA	<b>AKTYWNY SENIOR</b> Grzegorz Długosz FITNESS UNIVERSITY				ANALIZA WZROKOWA SYLWETKI / BODY READING Adam Witzczak 90 MIN	
16:00	<b>BOOTY BUILD</b> Jordan Ballard, Paulina Korga PILOXING ACADEMY	<b>PUMP &amp; TONE (NEW CHOREOGRAPHY)</b> Adam Ptak, Przemysław Polakowski PROFI FITNESS SCHOOL	<b>HOLISTYCZNY PROGRAM DLA ZDROWIA</b> Marta Gorąca, Monika Konieczna, Aleksandra Łabędź BODYART	<b>PILLAR PREPARATION VOL. 2</b> Marek Mroczek TRX POLSKA			PROGRAM WKRÓTCE	PROGRAM WKRÓTCE
17:00	<b>BOSU</b> Marta Gorąca GOOD MOOV.	<b>FUNCTIONAL STEP</b> Patrik Tomaszewski AKADEMIA ZDROFIT	<b>DEEPWORK® INSPIRATION</b> deepWORK Team EURO FITNESS SCHOOL	<b>PRZYGOTOWANIE RUCHOWE JAKO NOWOCZESNA FORMA RÓZGRZEWKI</b> Jakub Podgórski GT ACADEMY / GOOD MOOV.			IMPREZA OSOBNO BILETOWANA	TESTY OCENY FUNKCJONALEJ: BADANIE WZORCA LOKOMOCJI, TEST OVERHEAD SQUAT Katarzyna Sołdon 120 MIN
18:00	<b>HIFT</b> Lorenzo Sommo PROFI FITNESS SCHOOL	<b>MAN ON STEP</b> Tomasz Żórawski, Adam Szostak FITNESSIA STEP&DANCE SCHOOL	<b>BASICS + FLOW</b> Rafał Kozłowski, Agnieszka Mroczek ANIMAL FLOW					
19:00	<b>MOBILITY</b> Elżbieta Furman AKADEMIA ZDROFIT	<b>GT CORE</b> Jakub Podgórski GT ACADEMY / GOOD MOOV.	<b>INTERNATIONAL SYSTEM</b> Robert Steinbacher, Marta Tymoszewicz BODYART					

**Uwaga!** Organizator zastrzega prawo do zmiany harmonogramu.

[www.euforya.pl](http://www.euforya.pl)

# HARMONOGRAM

## SOBOTA

### 9.05.2020



	EU4YA	TIGUAR	BODY&MIND	TRX®	WYKŁADY	STREFA TRENERA PERSONALNEGO PROFI FITNESS SCHOOL	STREFA TRENERA PERSONALNEGO PTA / OLIMPIJKA				
9:00	<b>PILOXING BARRE</b> Jordan Ballard, Paulina Korga PILOXING ACADEMY	<b>BODYPUMP®</b> Szymon Wesolowski, Michael Steenhouwer LES MILLS	<b>TECHNIKI ODDECHOWE W TRENINGU</b> Kamila Karpińska AKADEMIA ZDROFIT	<b>TRX® YOGA</b> Małgorzata Klimkiewicz TRX POLSKA	<b>ZDROWIE PSYCHICZNE, A TRENING PERSONALNY</b> Clifton Goldson PROFI FITNESS SCHOOL	PROGRAM WKRÓTCE	<b>ADAPTACJA PODOPIECZNEGO DO TRENINGU; AKTYWACJE I KOREKJE W KORELACJI Z WYNIKAMI DIAGNOSTYKI FUNKCJONALNEJ, BEZPIECZNE WPROWADZENIE DO TRENINGU</b> Katarzyna Soldon PTA 120 MIN				
10:00	<b>FUNCTIONAL BODY WEIGHT</b> Daniele Santoro, Ivan Pavalachi FITNESS UNIVERSITY	<b>STEP FUN</b> Mirela Nowicka, Dorota Szczyпка, Ligia Serwinowska FITNESSIA STEP&DANCE SCHOOL	<b>POUND</b> Aneta Kaszkowiak POUND	<b>BRZUCH ZE STALI – ZBUDUJ GO Z TRX®</b> Tomasz Leśnikowski PROFI FITNESS SCHOOL	<b>CO WPŁYWA NA WYSOKĄ FREKWENCJĘ NA ZAJĘCIACH GRUPOWYCH?</b> Magdalena Konstanczak LES MILLS		PROGRAM WKRÓTCE	<b>PIERWSZY TRENING PERSONALNY Z PODOPIECZNYM, JAKO KLUCZOWY MOMENT WE WSPÓŁPRACY. OD PLANOWANIA DO EGZEKUCJI I EWALUACJI</b> Dominik Fortuna PTA 120 MIN			
11:00	<b>COMMERCIAL DANCE</b> Abby Aouragh AKADEMIA ZDROFIT	<b>POWER GYM</b> Agnieszka Mroczek & Marek Mroczek GOOD MOOV.	<b>STRETCH &amp; STRENGTH BALANCE</b> Magda Węcłowicz, Adam Ptak, Przemysław Polakowski PROFI FITNESS SCHOOL	<b>TRX® HIIT TRAINING</b> Dawid Fajer TRX POLSKA	<b>DIETA KETOGENICZNA, KIEDY JEJ STOSOWANIE MA SENS</b> Anna Rychter ONE MORE TIME			PROGRAM WKRÓTCE			
12:00	<b>WARRIOR 5 NEW DANCE CONCEPT</b> Robert Steinbacher, Marta Tymoszewicz BODYART	<b>GRIT® ATHLETIC – HIIT</b> Paweł Jeziorek, Michael Steenhouwer, Szymon Wesolowski LES MILLS	<b>FLOW STRENGTH &amp; STRETCH</b> Marta Korcela, Anna Wojcieszek FITNESS UNIVERSITY	<b>GT POWER</b> Jakub Podgórski, Marek Mroczek GT ACADEMY / GOOD MOOV.	<b>JAK WSPÓŁPRACOWAĆ SKUTECZNIEJ? MÓZG TWOJEGO KLIENTA</b> Anna Urbańska PROFI FITNESS SCHOOL					PROGRAM WKRÓTCE	
13:00	<b>13.15</b> OFICJALNE OTWARCIE										
14:00	<b>DEEPWORK® VIRGINIASTYLE</b> Virginia Winsemann EURO FITNESS SCHOOL	<b>SH'BAM®</b> Dorotka Baburin, Natalia Litwiniuk LES MILLS	<b>PILOXING SSP</b> Jordan Ballard, Paulina Korga PILOXING ACADEMY	<b>TRX® MBODY BOOT CAMP</b> Marek Mroczek TRX POLSKA	<b>WYWIAD W TRENINGU TERAPEUTYCZNYM</b> Michał Dachowski, Karolina Dachowska BLACKROLL	PROGRAM WKRÓTCE					
15:00	<b>BODYJAM®</b> Dorotka Baburin, Natalia Litwiniuk LES MILLS	<b>STEPOVE LOVE</b> Sylvia Heresztyn, Alicja Sieracka, Karolina Widzowska PROFI FITNESS SCHOOL	<b>YIN MOVES</b> Marta Tymoszewicz, Ewa Kołodziej, Irmína Catus BODYART	<b>TRX® SENSATION</b> Małgorzata Klimkiewicz TRX POLSKA	<b>KIM JEST TRENER PRZYGOTOWANIA MOTORYCZNEGO?</b> Mike McGurn PSTM		PROGRAM WKRÓTCE	<b>TRENING PERSONALNY DZIECI I MŁODZIEŻY</b> Krystian Grzejszczak OLIMPIJKA (KONTYNUACJA PO WYKŁADZIE)			
16:00	<b>BODY IN ACTION</b> Alessandro Muo PROFI FITNESS SCHOOL	<b>BODYCOMBAT®</b> Szymon Wesolowski, Michael Steenhouwer, Cristina Constantinescu LES MILLS	<b>MOBILITY</b> Jairo Junior EURO FITNESS SCHOOL	<b>RIP TRAINER IMPACT</b> Marek Mroczek TRX POLSKA	<b>ROZCIĄGANIE POWIĘZIOWE W TRENINGU TERAPEUTYCZNYM</b> Michał Dachowski, Karolina Dachowska BLACKROLL			PROGRAM WKRÓTCE	<b>JEDZENIE PRZED TRENINGIEM I PO TRENINGU</b> Przemysław Zarzecki OLIMPIJKA		
17:00	<b>DANCE</b> Carla Mercedes Kiss, Ligia Serwinowska, Adam Szostak FITNESSIA STEP&DANCE SCHOOL	<b>FUNCTIONAL STEP</b> Marta Gorąca GOOD MOOV.	<b>DEEPWORK® BACK TO THE ROOTS</b> Virginia Winsemann EURO FITNESS SCHOOL	<b>SILNE I ZGRABNE POŚLADKI PRZY UŻYCIU TAŚM TRX®</b> Tomasz Leśnikowski PROFI FITNESS SCHOOL	<b>METODOLOGIA EXOS W NAUCZANIU I OPTYMALIZACJI MOTORYKI</b> Remigiusz Rzepka FMS				PROGRAM WKRÓTCE	<b>KETTLE W TRENINGU PERSONALNYM – DLACZEGO ISTOTNE I PO CO?</b> Krystian Grzejszczak OLIMPIJKA	
18:00	<b>TRENING FUNKCJONALNY ALL MY BODY</b> Fabio Ponzio OLIMPIJKA	<b>AEROBOX</b> Luiza Avagyan PTA	<b>HEALTHY SPINE</b> Magdalena Krzyżanowska, Monika Bukowska FITNESS UNIVERSITY	<b>SLOW MOTION</b> Małgorzata Klimkiewicz TRX POLSKA	<b>ODWRACANIE POZYCJI SIEDZĄCEJ</b> Wojciech Gorgul, Martyna Stasiak FIT FABRIC					PROGRAM WKRÓTCE	<b>ZDROWY KRĘGOSŁUP</b> Katarzyna Jassa OLIMPIJKA
19:00	<b>INTRO</b> Justyna Bolek SLAVICA DANCE	<b>FUNCTIONAL INTERVAL</b> Kamil Zasada, Maciej Chandrysiak, Martyna Rapp FITNESS UNIVERSITY	<b>ROLOWANIE Z BLACKROLL® – SESJA REGENERACYJNA</b> Karolina Dachowska, Michał Dachowski BLACKROLL		<b>TRENING PERSONALNY DZIECI I MŁODZIEŻY</b> Krystian Grzejszczak OLIMPIJKA	PROGRAM WKRÓTCE					

**Uwaga!**  
Organizator  
zastrzega prawo  
do zmiany  
harmonogramu.

[www.euforya.pl](http://www.euforya.pl)

# HARMONOGRAM NIEDZIELA. 10.05.2020



	EU4YA	TIGUAR	BODY&MIND	TRX®	BLOK PRZYGOTOWANIE MOTORYCZNE	WYKŁADY	STREFA TRENERA PERSONALNEGO PROFI FITNESS SCHOOL	STREFA TRENERA PERSONALNEGO OLIMPIJKA
9:00	<b>STRETCH FOR STRENGTH</b> Alessandro Muo PROFI FITNESS SCHOOL	<b>STEP SWAP</b> Marcin Zieralko FIT FABRIC ACADEMY	<b>X-ROSS</b> Robert Steinbacher, Przemek Widyna, Karol Ambramek BODYART	<b>TRAINING FOR YOUR BEST DAY</b> Dawid Fajer TRX POLSKA	<b>PERIODYZACJA I PROGRESJA W TRENINGU SZYBKOŚCI I PRZYSPIESZENIA</b> Łukasz Raróg PROFI FITNESS SCHOOL	<b>KWALIFIKACJA ZAWODOWA TRENERA MOTORYCZNEGO</b> Bartosz Groffik PSTM	PROGRAM WKRÓTCE	<b>TRENING OBWODOWO STACYJNY</b> Przemysław Zarzecki OLIMPIJKA
10:00	<b>TRENING FUNKCJONALNY ALL MY BODY</b> Fabio Ponzio OLIMPIJKA	<b>BODYATTACK®</b> Paweł Jeziorek LES MILLS	<b>FLOWMOTION</b> Aneta Ostrówka FITNESS UNIVERSITY	<b>5 SPOSOBÓW NA TRENING FBW Z TAŚMAMI TRX®</b> Tomasz Leśnikowski PROFI FITNESS SCHOOL	<b>PRZYSPIESZENIE I PRĘDKOŚĆ MAKSYMALNA – KLUCZOWE OBSZARY MOTORYCZNE W SPORTACH DRUŻYNOWYCH</b> Jakub Podgórski GT ACADEMY / GOOD MOOV.	<b>APLIKACJA STRATEGII TRENINGOWYCH W TRENINGU PERSONALNYM</b> Mike McGurn PSTM		<b>TRENER PERSONALNY XXI W.</b> Fabio Ponzio OLIMPIJKA
11:00	<b>SLAVICA DANCE</b> Justyna Bolek SLAVICA DANCE	<b>STEP WZMACNIAJĄCY</b> Martyna Stasiak FIT FABRIC ACADEMY	<b>LEVEL 1 + LEVEL 2 + FLOW</b> Miroslaw Baściuk, Monika Polak ANIMAL FLOW	<b>GT STRENGTH</b> Jakub Podgórski GT ACADEMY / GOOD MOOV.	<b>PRZYGOTOWANIE MOTORYCZNE W SPORCIE AMATORSKIM I ZAWODOWYM – OPTYMALIZACJA REALIZOWANYCH CELÓW</b> Remigiusz Rzepka FMS	<b>TEMAT WKRÓTCE</b> REHAEDUKACJA		PROGRAM WKRÓTCE
12:00	<b>CARD'N'SHAPE</b> Abby Aouragh AKADEMIA ZDROFIT	<b>KETTLEBELL</b> Krzysztof Bajera GOOD MOOV.	<b>AKTYWNOŚĆ KOBIET W CIĄŻY</b> Katarzyna Wiaderny PTA	<b>TRX® MPULSE</b> Marek Mroczek TRX POLSKA	<b>POSTAWY PRZYGOTOWANIA MOTORYCZNEGO W SPORCIE DZIECI I MŁODZIEŻY</b> Marek Mroczek GOOD MOOV.	<b>FAKTY I MITY W TRENINGU SIŁOWYM</b> Adam Piwko ONE MORE TIME		
13:00	<b>CROSS CARDIO (AMRAP)</b> Jairo Junior EURO FITNESS SCHOOL	<b>FIT PUMP</b> Marcin Zieralko, Martyna Stasiak FIT FABRIC ACADEMY	<b>BODYBALANCE®</b> Natalia Litwiniuk LES MILLS		<b>WYKORZYSTANIE OCENY FUNKCJONALNEJ FMS W OPTYMALNYM PLANOWANIU KOREKCJI W ZAJĘCIACH GRUPOWYCH</b> Remigiusz Rzepka FMS	<b>SPOSOBY KOREKCJI WAD POSTAWY, KRĘGOSŁUPA, MIEDNICY I BARKÓW PRZY UŻYCIU NARZĘDZI JAKIE DAJE TRENING W SIŁOWNI</b> Szymon Maszny PROFI FITNESS SCHOOL		
14:00	<b>PILOXING SSP</b> Jordan Ballard, Paulina Korga PILOXING ACADEMY	<b>POUND</b> Aneta Kaszkowiak POUND	<b>STRETCHING</b> Martyna Stasiak FIT FABRIC ACADEMY			<b>NIEPEŁNOSPRAWNI – PEŁNOSPRAWNI W SPORCIE</b> Marek Mroczek GOOD MOOV.		
15:00	15.15 OFICJALNE ZAKOŃCZENIE							

**Uwaga!** Organizator zastrzega prawo do zmiany harmonogramu.

[www.euforya.pl](http://www.euforya.pl)