

# SOBOTA 27.05.

KONWENCJA EDUKACYJNA DLA TRENERÓW  
PERSONALNYCH, MEDYCZNYCH I FITNESS



	EU4YA	TIGUAR	ALFA & AERIAL	SALA EXPO
10:00-11:00	GOOD MOOV Giorgio Radici, Marta Gorąca <b>FUNCTIONAL FLOOR</b>	Aneta Kaszkowiak, Dorota Przybylska i Monika Tomczak <b>POUND®</b>	GT TRAINING Robert Augustyn, Agata Kosiba <b>GT TRAINING CORE</b>	<b>EFITNESS TRAINING DAY</b> prowadzenie: eFitness Team 10:00-10:30 – OPIEKA NAD KLUBOWICZAMI: PRZYKŁADOWA ŚCIEŻKA CRM 10:30-11:00 – KARNETY DŁUGOTERMINOWE VS BEZTERMINOWE W PRAKTYCE gość Arkadiusz Wolski 11:15-11:45 – SPRZEDAŻ ONLINE KARNETÓW – USTAWIENIA I INTEGRACJA Z PAYU 11:45-12:15 – SPRZEDAŻ KARNETÓW I USŁUG NA RATY PAYU W PRAKTYCE gość Tomasz Napiórkowski 13:00-13:30 – APLIKACJA MOBILNA EFITNESS 13:30-14:00 – ZARZĄDZANIE WEJŚCIAMI I OBECNOŚCIAMI – EFITNESS SCANNER <b>NOWOŚĆ</b> 14:15-14:45 – PRACA MANAGERA KLUBU Z SYSTEMEM EFITNESS 14:45-15:15 – RAPORT MENEDŻERSKI W PRAKTYCE gość Tomasz Napiórkowski 15:30-16:00 – SPRAWDŹ RENTOWNOŚĆ TWOICH ZAJĘĆ, FREKWENCJĘ, LICZBA WEJŚĆ DO KLUBU 16:00-16:30 – RAPORT KARNETY 2.0 W PRAKTYCE – SPRAWDŹ KARNETY AKTYWNE, ZAKOŃCZONE I PODPISANE W JEDNYM RAPORCIE gość Arkadiusz Wolski 16:45-17:15 – KODY RABATOWE NA SOCIAL MEDIA I DLA WSPÓŁPRACUJĄCYCH INFLUENCERÓW 17:15-17:45 – SKUTECZNA KOMUNIKACJA: AUTOMATYCZNE MAILE, SMS I POWIADOMIENIA PUSH <b>NOWOŚĆ</b>
11:15-12:15	PROFI FITNESS SCHOOL Lorenzo Sommo <b>PILATES MOVEMENTS</b>	LES MILLS Szymon Wesołowski <b>BODYPUMP</b>	PROFI FITNESS SCHOOL Tomasz Leśnikowski <b>TAŚMY ALFA W SPORCIE, ZBUDUJ KULOODPORNE BARKI</b>	
12:30-12:50	<b>OTWARCIE</b>			
13:00-14:00	LES MILLS Szymon Wesołowski, Kamil Zieliński <b>BODYCOMBAT</b>	JTB Alessandro Pisanu <b>FUNCTIONAL STEP</b>	TIGUAR Marek Mroczek <b>TIGUAR ALFA PARTNER FUSION</b>	
14:15-15:15	ANIMAL FLOW Richard Scrivener, Miroslaw Baściuk <b>TRENING INTERWAŁOWY</b>	PROFI FITNESS SCHOOL Alessandro Muo <b>STRETCH FOR STRENGTH</b>	GT TRAINING Dariusz Skrzypicki, Damian Krakowiak <b>GT TRAINING POWER</b>	
15:30-16:30	DEEPWORK Lea Grancic <b>DEEPWORK COORDINATION</b>	GOOD MOOV Giorgio Radici, Marta Gorąca <b>FUNCTIONAL STEP</b>	PROFI FITNESS SCHOOL Tomasz Leśnikowski <b>TAŚMY ALFA W SPORCIE, PODSTAWY TRENINGU BIEGACZA</b>	
16:45-17:45	PROFI FITNESS SCHOOL Lorenzo Sommo, Alessandro Muo <b>BODY IN ACTION VS. TRAINING REVOLUTION</b>	LES MILLS Szymon Wesołowski, Paweł Jeziorek <b>GRIT CARDIO (30 MIN.)</b>	AKADEMIA ZDROFIT Elżbieta Furman <b>ZDROWY KRĘGOSŁUP – PRACA NA GŁĘBOKICH WARSTWACH STABILIZUJĄCYCH CORE</b>	
18:00-19:00	BODYART Marta Tymoszewicz & team <b>BODYART STRETCH</b>	Paweł Oracz <b>THE LAST STEP + NIESPODZIANKA</b>	TIGUAR Małgorzata Klimkiewicz <b>ALFA BODY GLOW</b>	

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

# SOBOTA 27.05.

KONWENCJA EDUKACYJNA DLA TRENERÓW  
PERSONALNYCH, MEDYCZNYCH I FITNESS

**EUROPEA**  
BY **tiguar**

	BODY & MIND	TP WORKSHOP	AULA	OUTDOOR
10:00-11:00	DEEPWORK Anna Oboza, Aleksandra Kijeńska ENERGY BOOSTER	PROFI FITNESS SCHOOL Mateusz Kawalec BÓL BARKU W ĆWICZENIACH SIŁOWYCH	PERSONAL TRAINING ACADEMY Mateusz Stypułkowski BIZNESS TP	
11:15-12:15	ANIMAL FLOW Richard Scrivener, Mirosław Baściuk MOBILITY	PROFI FITNESS SCHOOL Olga Boryśławska AKTYWNOŚĆ WŚRÓD SENIORÓW	FIZJO PSYCHE INTIMA dr n.med. Anita Sikora-Szubert ZABURZENIA HORMONALNE, A TRENING MEDYCZNY KOBIET	GT TRAINING Klaudia Dunaj, Maciej Drwal OUTDOOR SPECIAL
12:30-12:50	OTWARCIE			
13:00-14:00	AKADEMIA ZDROFIT Krystian Gronek MENTAL CORE	Paweł Oracz JEDNOSTKA HIIT W TRENINGU PERSONALNYM	PROFI FITNESS SCHOOL Łukasz Drzewicki PROBLEMATYKA POSTAWY HIPERKIFOTYCZNEJ	JTB Katia Vasilenko PILATES SHOW
14:15-15:15	LES MILLS Natalia Litwiniuk BODYBALANCE	PROFI FITNESS SCHOOL Damian Archacki DIAGNOSTYKA KLIENTA W TRENINGU PERSONALNYM	MEDEN-INMED Tomasz Piętka FIZJOTERAPIA CZY TO TO SAMO CO FIZJOTERAPIA – BODŹCE FIZYKALNE, PO CO I JAKIE MAJĄ ZNACZENIE DLA TRENINGU?	WELL FITNESS Katarzyna Grawiec, Tomasz Robak, Marek Kustrzynski TRENING INTERWAŁOWY
15:30-16:30	BODYART Marta Tymoszewicz, Barbara Remberger, Aleksandra Łabędź BODYART X-ROSS	Marek Mroczek MODELE TRENINGOWE W TRENINGU PERSONALNYM	AKADEMIA ZDROFIT Andrzej Kępczyński JAK UNIKAĆ KONTUZJI W TRENINGU SIŁO- WYM KOMPLEKSU RAMIENNEGO I BARKU?	Aneta Kaszkwiać POUND®
16:45-17:45	GOOD MOOV Marta Gorąca BODY CONTROL OVOBALL	FIZJOKRACJA Katarzyna Piotrowska TRENING KOBIET – OKIEM FIZJOTERAPEUTY UROGINEKOLOGICZNEGO	PERSONAL TRAINING ACADEMY Agata Korzemiacka TRENING MEDYCZNY PLUS TRENING MODE- LUJĄCY SYLWETKĘ, CZYLI JAK BUDOWAĆ IDEALNE PLANY TRENINGOWE, CASE STUDY	GT TRAINING Klaudia Dunaj, Maciej Drwal OUTDOOR SPECIAL
18:00-19:00	DANCE GLAM Tony Stone DANCEGLAM BY DFN #1	MEDEN-INMED Artur Jagodziński POZYCJA ŁOPATKI JAKO FUNDAMENT TRENINGU GÓRNYCH PARTII CIAŁA	PROFI FITNESS SCHOOL Damian Archacki PROGRAMOWANIE TRENINGU POŚLADKÓW	

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

# NIEDZIELA 28.05.

KONWENCJA EDUKACYJNA DLA TRENERÓW  
PERSONALNYCH, MEDYCZNYCH I FITNESS



	EU4YA	TIGUAR	ALFA & AERIAL	SALA EXPO
9:00-10:00	DEEPWORK Lea Grancic SWING AND RELEASE	LES MILLS Szymon Wesołowski, Natalia Litwiniuk, Paweł Jeziorek LES MILLS CORE	TIGUAR Marek Mroczek TIGUAR ALFA RTA PROTOCOLS	
10:10-11:10	JTB Alessandro Pisanu FUNCTIONAL BODY WEIGHT	ANIMAL FLOW Richard Scrivener, Mirosław Baściuk FLOW	GT TRAINING GT team GT TRAINING PRZYGOTOWANIE RUCHOWE + GT TRAINING COMPACT	GREEN FAMILIA Adrianna Kruz KONOPNE TRICKI NA LEPSZE WYNIKI – KORZYŚCI STOSOWANIA CBD W SPORCIE
11:20-12:20	AKADEMIA ZDROFIT Patrik Tomaszewski PILATES WORKOUT + FUNCTIONAL CHOREO	BODYART Marta Tymoszewicz & team BODYART BALANCE & CORE		Agnieszka Chojnacka ODPORNOŚĆ – NATURALNIE! AROMATERAPIA DLA POCZĄTKUJĄCYCH
12:30-13:30	MARATON	LES MILLS Szymon Wesołowski, Natalia Litwiniuk BODYPUMP	TIGUAR Małgorzata Klimkiewicz AERIAL STRENGTH	PANEL DYSKUSYJNY Michalina Grzesiak z: Marta Gorąca, Magdalena Szczecińska, Agata Dąbrowska-Paluch
13:40-14:40	13:30-14:20 DANCE Tony Stone 14:30-15:20 FITNESS	GT TRAINING Robert Augustyn, Agata Kosiba GT STRENGTH	TIGUAR Małgorzata Klimkiewicz AERIAL FLY	Maria Kulińska SPOTKANIE ZE ZDROWIEM W NATURALNY SPOSÓB: REFLEKSOLOGIA I AROMATERAPIA
14:50-15:50	Agata Dąbrowska-Paluch i Bartek Paluch 15:30-16:20 PILATES Marta Gorąca	LES MILLS Paweł Jeziorek BODYATTACK	TIGUAR Małgorzata Klimkiewicz AERIAL LOW	
16:00-17:00	16:30-17:20 TRENING Z QCZAJEM	ZDROFIT Tomasz Kostro BASIC AND FUN STEP	JTB Katia Vasilenko STRETCHING FOR RELAX	

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

	WORKSHOP	TP WYKŁADY 1	TP WYKŁADY 2
9:00-10:00	<p>POLSKIE STOWARZYSZENIE TRENINGU MOTORYCZNEGO</p> <p>Bartosz Bibrowicz, Agata Forkasiewicz, Michał Grzegorzczak, Mike McGurn</p>	<p>WIEMSPRO Szymon Markowski</p> <p>WPŁYW ELEKTROSTYMULACJI NA METABOLIZM</p>	<p>PERSONAL TRAINING ACADEMY Aadam Witczak</p> <p>BIOMECHANIKA AKTYWNYCH POŚLADKÓW: KLUCZOWE ASPEKTY EFEKTYWNEGO I ZDROWEGO TRENINGU</p>
10:10-11:10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• TRENING MOTORYCZNY, JAK NAJEFEKTYWNIJ APLIKOWAĆ GO W TRENINGU PERSONALNYM</li> <li>• FATLOSS – BODY WEIGHT STRATEGIES</li> </ul>	<p>MAURICZ TRAINING CENTER Jakub Mauricz</p> <p>POZA SALĄ / TRENING I CO POTEM? – JAK KILKUKROTNIJ ZWIĘKSZYĆ EFEKTYWNOŚĆ TRENINGÓW?</p>	<p>PROFI FITNESS SCHOOL Izabela Ślęzak-Walczbyk</p> <p>TRENING MIĘŚNI DNA MIEDNICY U KOBIET W CIĄŻY Z PUNKTU WIDZENIA FIZJOTERAPII</p>
11:20-12:20		<p>Marek Mroczek</p> <p>TRENING UZUPEŁNIAJĄCY W SPORTACH WYTRZYMAŁOŚCIOWYCH – TWÓJ SOJUSZNIK NIE WRÓG</p>	<p>PROFI FITNESS SCHOOL Michał Grała</p> <p>SKUTECZNOŚĆ TESTÓW PRZESIEWOWYCH W PREWENCJI URAZÓW</p>
12:30-13:30	<p>PERSONAL TRAINING ACADEMY Bartek Lubecki</p> <p>MOSTEK GIMNASTYCZNY: WARSZTATY PRAKTYCZNE</p>	<p>AKADEMIA ZDROFIT Dawid Słonina</p> <p>KONTUZJE W SPORTACH SIŁOWYCH I BIEGACH DŁUGODYSTANSOWYCH</p>	<p>PROFI FITNESS SCHOOL Izabela Ślęzak-Walczbyk</p> <p>OBNIŻENIE STATYKI NARZĄDU RODNEGO U KOBIET PO PORODZIE</p>
13:40-14:40	<p>PROFI FITNESS SCHOOL Michał Grała</p> <p>PROGRAMOWANIE TRENINGOWE W POWROCIE PO URAZACH</p>	<p>MAURICZ TRAINING CENTER Jakub Mauricz</p> <p>REDUKCJA TKANKI TŁUSZCZOWEJ/ODCHUDZANIE – PRZEGLĄD ARSENAŁU OKIEM DIETETYKA KLINICZNEGO I TRENERA PERSONALNEGO</p>	<p>PROFI FITNESS SCHOOL Adrian Markowicz</p> <p>JAK ZWIĘKSZYĆ SKUTECZNOŚĆ POZYSKIWANIA KLIENTÓW TRENERA PERSONALNEGO?</p>
14:50-15:50	<p>AKADEMIA ZDROFIT Robert Chudziński</p> <p>TOTAL BODY WORKOUT</p>	<p>BEMER Adrianna Kruz</p> <p>POWER DLA MIĘŚNI – MIKROKRĄŻENIE MA ZNACZENIE!</p>	<p>FITNESS AUTHORITY Dawid Białowas</p> <p>AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA PRZY INSULINOOPORNOŚCI</p>
16:00-17:00	<p>Aneta Kaszkowiak, Dorota Przybylska i Monika Tomczak</p> <p>POUND®</p>	<p>PERSONAL TRAINING ACADEMY Bartłomiej Lubecki</p> <p>STUDIUM ĆWICZEŃ BAZUJĄCYCH NA LOKOMOCJI NA CZWORAKA – ZAAWANSOWANA STABILIZACJA</p>	

# NIEDZIELA 28.05.

PRAKTYCZNA WIEDZA DLA PRACOWNIKÓW I WŁAŚCICIELI  
KLUBÓW FITNESS ORAZ STUDIÓW TRENINGOWYCH

**EUROPEA**  
BY **tiguar**

	AULA
9:30-09:45	ROZPOCZĘCIE KONGRESU
09:45-11:00	Christophe Andanson NAJNOWSZE TRENDY BRANŻY FITNESS NA ŚWIECIE (WYKŁAD W J.ANGIELSKIM)
11:00-11:45	Katarzyna Figuła JAK PRACOWAĆ Z TRENERAMI, ABY KLUBOWI FITNESS SIĘ TO OPŁACAŁO?
11:45-12:15	Tomasz Sierpiński i Łukasz Balicki „FITNESS W LICZBACH – RAPORT POLSKA”. JAK DUŻO MÓWI 50 MLN WEJŚĆ DO KLUBÓW OD CZASU PRECOVID DO DZIŚ?
12:15-13:00	Michał Kosel PRAWO W FITNESSIE – CO POWINNI WIEDZIEĆ WŁAŚCICIELE KLUBÓW FITNESS, STUDIÓW TRENINGOWYCH I TRENERZY PERSONALNI, BY SPAĆ SPOKOJNIEJ?
13:00-13:30	Michał Lachowicz „LONGEVITY” – POZNAJ SEKRET DŁUGOWIECZNOŚCI
13:30-14:15	Arkadiusz Wolski JAK EFEKTYWNE ZARZĄDZAĆ KLIENTEM KART PARTNERSKICH?
14:15-15:00	Michał Ryters NOWOCZESNY MODEL STUDIA/KLUBU TRENINGOWEGO. CZY WARTO INWESTOWAĆ W BUTIKOWE ROZWIĄZANIA?
15:00-15:45	Katarzyna Demianiuk JAK SPRZEDAĆ, NIE SPRZEDAJĄC?
15:45-16:15	Marta Majrzhak POKOLENIE Z W KLUBIE FITNESS
16:15-17:00	Sylwia Dąbrowska SKUTECZNE VIDEO W SOCIAL MEDIACH. JAK ROBIĆ KRÓTKIE VIDEO SAMODZIELNIE, REGULARNIE I SPRAWNIE

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