

PIĄTEK 15 MAJA 2015



GODZINA	HALA I EU4YA pawilon 7	HALA III OPEN MIND – REHA pawilon 14 – piętro I	HALA VI BODY & MIND pawilon 14 – piętro II
10:00-10:50	BODY REVOLUTION SCHOOL DANCE PRO <i>Robert Chudziński</i>		
11:00-11:50	AKADEMIA FITNESS PLANET DRUMS ALIVE® FEEL THE BEATS <i>Katarzyna Przychocka-Kusek, dr Agnieszka Bajer-Ciszewska</i>		
12:00-12:50	CREATIVE PROFESSIONAL FITNESS CREATIVE PILATES & FUNCTIONAL FLOW <i>Katarzyna Wysocka</i>		PROFI FITNESS SCHOOL FUNCTIONAL BODY MENTAL <i>Magdalena Węckowicz</i>
13:00-13:50	IFAA DANCE AEROBIC <i>Olga Stefanowicz, Maciej Chandrysiak</i>		bodyART® Polska bodyART® PURE <i>Marta Tymoszewicz-Bednarz</i>
14:00-14:50	KUŹNIA TRENERÓW BODY WEIGHT TRAINING <i>Edyta Długa, Paweł Jeziorek</i>	„Normalizacja napięć mięśniowych okolicy odcinka piersiowego i szyjnego kręgosłupa spowodowanych zaburzeniami postawy ciała.” <i>Małgorzata Hiszpańska</i>	REEBOK UNIVERSITY REEBOK STRETCHING <i>Monika Bukowska, Bartłomiej Krynicki</i>
15:00-15:50	REEBOK UNIVERSITY REEFUNCTIONAL STEP <i>Piotr Kaczmarek, Krystian Gronek, Robert Czech, Agnieszka Ronge</i>	„Prewencja i postępowanie w chorobie Parkinsona w objawach płynących z układu ruchu i zaburzeniach psycho-intelektualnych.” <i>Agata Biernat</i>	CREATIVE PROFESSIONAL FITNESS CREATIVE ORGANIC FLOW - trening naturalnych wzorców ruchowych <i>Katarzyna Wysocka, Roman Staroń</i>
16:00-16:50	OPEN MIND OM DANCE <i>Marta Gorąca</i>		OPEN MIND OM MENTAL BODY <i>Iza Stasikowska</i>
17:00-17:50	PROFI FITNESS SCHOOL PFS STEP EVOLUTION with NEW FACE <i>Sylwia Heresztyn, Aneta Ożarowska, Alicja Sieracka</i>	„Odtworzenie prawidłowej kontroli ruchu zgięcia kręgosłupa lędźwiowego podczas pochylenia tułowia w przód.” <i>Małgorzata Hiszpańska</i>	IFAA BALLET TECHNIQUE – ARM VARIATION <i>Magdalena Poborca</i>
18:00-18:50	OLIMPIJKA DANCE CHOREOGRAPHY <i>Marta Szwedzka</i>	“Reedukacja i utrwalanie prawidłowych wzorców ruchowych w czynnościach dnia codziennego i samoobsługi osoby w wieku starszym.” <i>Agata Biernat</i>	CREATIVE PROFESSIONAL FITNESS CREATIVE MOHO JOGA <i>Ewa Moroch</i>
19:00-19:50	FA SCHOOL FA SWISS BALL POWER SHAPE <i>Katarzyna Sznajdrowicz</i>		
20:00-20:50	JUMPING FITNESS <i>Katarzyna Czerwieńec oraz Jumping Poland Team</i>		

SOBOTA 16 MAJA 2015



GODZINA	HALA I EU4YA pawilon 7	HALA II TIGUAR pawilon 8	HALA II BIS TRX pawilon 8	HALA III OPEN MIND – UNITED FORCES pawilon 14 – piętro I	HALA IV BODY & MIND pawilon 14 – piętro II	HALA V PROFI FITNESS SCHOOL pawilon 14 – piętro III	HALA VI WYKŁADY / WARSZTATY pawilon 7 - antresola
09:00-09:50	PROFI FITNESS SCHOOL STEPSHOLISM <i>Sylvia Heresztyn</i>	OPEN MIND OM POWERGYM <i>Małgorzata Wolniewicz-Feder</i>	ekspertfitness.com KAMAGON WORKOUT <i>Paweł Zaremba</i>		bodyART® Polska bodyART® DYNAMIC <i>Marta Tymoszewicz-Bednarz</i>	INTERVAL FUNCTIONAL BOSU TRAINING & DYNAMIC BALANS <i>Dagmara Wysocka</i>	OPEN MIND „Świadomy Instruktor - ścieżka kariery, psychologia zawodu instruktora, energia między ludźmi.” <i>Betika Pacześniowska-Łacny</i>
10:00-10:50	REEBOK UNIVERSITY REEBOK STEP <i>Alex Fomin, Ines Madejska</i>	OLIMPIJKA WE DANCE 5 <i>Gabriele Zampetti</i>	KUŹNIA TRENERÓW SPEED & DYNAMIC TRX TRAINING <i>Wojciech Stępień, Magdalena Klimczak</i>	OM OVO BALL <i>Marta Gorąca</i>	KUŹNIA TRENERÓW STRETCHING (PiR) <i>Dominik Kęska</i>	WARSZTAT „Wstępna analiza deficytów motorycznych i patologicznych ustawień segmentów ciała w treningu personalnym.” <i>Szymon Moszny, Kacper Duc trainer project</i>	BODY REVOLUTION SCHOOL „Mobility - korekcja zaburzeń mobilności obręczy biodrowej i barkowej.” <i>Mateusz Ratusznik</i>
11:00-11:50	bodyART® Polska BAX bodyART® extreme <i>Balazs Borsodi</i>	CREATIVE PROFESSIONAL FITNESS CREATIVE METABOLIC TRAINING <i>Katarzyna Wysocka</i>	PROFI FITNESS SCHOOL STRENGTH TRAINING <i>Maciej Michalik training project</i>	OM TUBING <i>Agnieszka Mordarska</i>	AKADEMIA FITNESS PLANET PILATES SHOW <i>Agnieszka Bajer-Ciszewska</i>	FUNCTIONAL & CORE ELEMENTS FIT TRAINING <i>Adam Ptak, Magdalena Węckowicz</i>	PROFI FITNESS SCHOOL „Rola żywności funkcjonalnej w sporcie i życiu codziennym.” <i>Stanisław Rydzewski trainer project</i>
12:00-12:50	AKADEMIA FITNESS PLANET FIT BALL GLOBAL – INSPIRATION <i>Katarzyna Przychocka-Kusek</i>	IFAA SPEEDBALLSM FITNESS <i>Ola Ciechalska, Paweł Brejnak</i>	ekspertfitness.com TRX BOOT CAMP <i>Dawid Fajer</i>	OM KETTLEBELLS <i>Karolina Nowotka-Szubska</i>	OPEN MIND OM DANCE PILATES <i>Agnieszka Śliskowska</i>	TOTAL BODY WORKOUT BOXING ELEMENTS <i>Maja Karaś, Iwona Struzik</i>	REEBOK UNIVERSITY „Joga jako narzędzie zwiększające sprawność fizyczną oraz sposób na poszerzenie funkcjonalności i poprawności treningu.” <i>Ewelina Godlewska</i>

GODZINA	HALA I EU4YA pawilon 7	HALA II TIGUAR pawilon 8	HALA II BIS TRX pawilon 8	HALA VI OPEN MIND – UNITED FORCES pawilon 14 – piętro I	HALA IV BODY & MIND pawilon 14 – piętro II	HALA V PROFI FITNESS SCHOOL pawilon 14 – piętro III	HALA IV WYKŁADY / WARSZTATY pawilon 7 - antresola
13:00-13:50	FA SCHOOL FA STEP FEVER <i>Tony Rapillo, Karolina Pawlak</i>	PROFI FITNESS SCHOOL PFS PUMP&TONE <i>Adam Ptak, Adam Zieliński</i>	PROFI FITNESS SCHOOL PFS TAŚMY PODWIESZANE <i>Leszek Oleksy trener project</i>	OM HEAVY BALL <i>Małgorzata Chomczyk</i>	OLIMPIJKA STRETCH FIZJO <i>Małgorzata Łapczyńska</i>	WYKŁAD „Sprzedaż treningów i organizacja pracy trenera personalnego.” <i>Krzysztof Kolasiński trainer project</i>	CREATIVE PROFESSIONAL FITNESS “Creative Organic Flow - trening naturalnych wzorców ruchowych” - warsztat praktyczny <i>Katarzyna Wysocka, Roman Staroń</i>
14:00-14:50	IFAA STEP ACTION <i>Jose Martinez, Maciej Chandrysiak</i>	BOKWA® MASTERCLASS <i>Rene Lomanga, Marzena Dymecka Bokwa B.E.S.T.s and Bokwa Team Poland</i>	OPEN MIND TRX PILATES <i>Iza Stasikowska</i>	OM POWER BAG <i>Przemysław Widyna</i>	PROFI FITNESS SCHOOL STRONG & FLEXIBLE SPINE WITH OVO <i>Małgorzata Muzyka- Kopera</i>	WYKŁAD „Trening medyczny w schorzeniach kręgosłupa.” Jak radzić sobie z klientem, który ma problem z kręgosłupem? Jak pomóc ludziom z problemami z kręgosłupem po wypadkach? <i>Szymon Moszny trener project</i>	KUŹNIA TRENERÓW „50 twarzy treningu personalnego- holistyczne podejście do podopiecznego.” <i>Magdalena Klimczak</i>
15:00-15:50	OPEN MIND OM TRILO CHI <i>Aneta Figurska, Patrycja Pałasz</i>	AKADEMIA FITNESS PLANET FUNCTIONAL & EQUIPMENT INSPIRATION <i>dr Agnieszka Bajer- Ciszewska, Katarzyna Przychocka-Kusek, Anetta Kotlarska</i>	ekspertfitness.com TRX SIX PACK ATTACK <i>Małgorzata Wolniewicz-Feder</i>	OM BODY BALL <i>Weronika Kuryłowicz, Małgorzata Chomczyk</i>	FA SCHOOL AIR DISC FOR HEALTHY BACK <i>Janna Kania</i>	WYKŁAD „Suplementacja przyszłości. Najskuteczniejsze metody regeneracji ciała.” <i>Jarosław Zych - gość specjalny PFS</i>	IFAA „Active Face” <i>Magdalena Rodak- Dębowska</i>
16:00-16:50	OLIMPIJKA FUNCTIONAL STEP <i>Alessandro Muo</i>	BODY REVOLUTION SCHOOL CROSSFIT MAX <i>Maksym Dondalski</i>	ekspertfitness.com TRX ATHLETES PERFORMANCE <i>Dawid Fajer</i>	OM HEAVY BAR <i>Kamila Górecka</i>	bodyART® Polska bodyART® <i>Marta Tymoszewicz- Bednarz</i>		CREATIVE PROFESSIONAL FITNESS „Creative Fascia Training” – trening powięziowy praktyczny <i>Katarzyna Wysocka</i>
17:00-17:50	BOKWA® MASTERCLASS <i>Rene Lomanga, Marzena Dymecka Bokwa B.E.S.T.s and Bokwa Team Poland</i>	bodyART® Polska bodyART® PURE <i>Balazs Borsodi</i>	ekspertfitness.com TRX AIR DISC <i>Małgorzata Wolniewicz-Feder</i>	OM TOTAL OBWÓD <i>Marta Gorąca, Agnieszka Mordarska</i>	PROFI FITNESS SCHOOL SENSUAL STRETCHING <i>Dagmara Wysocka</i>	WYKŁAD „Jak jeść by być wiecznie młodym i zdrowym” Przyczyną chorób, zmarszczek i słabej kondycji zdrowotnej współczesnego człowieka jest głównie jego dieta. Z tego wykładu dowiesz się jak ją zmienić by stała się najlepszym lekiem i pomogła zachować zdrowie i urodę. <i>Rafał Strzelczyk - gość specjalny PFS</i>	REEBOK UNIVERSITY "Sprawność w treningu CrossFit" <i>Karol Zdunek-Trener II LEVEL</i>

GODZINA	HALA I EU4YA pawilon 7	HALA II TIGUAR pawilon 8	HALA II BIS TRX pawilon 8	HALA III OPEN MIND – UNITED FORCES pawilon 14 – piętro I	HALA IV BODY & MIND pawilon 14 – piętro II	HALA V PROFI FITNESS SCHOOL pawilon 14 – piętro III	HALA IV WYKŁADY / WARSZTATY pawilon 7 – antresola
18:00-18:50	OLIMPIJKA STEP SECRET <i>Gabriele Zampetti</i>	BODY REVOLUTION SCHOOL PILATES NEXT LEVEL <i>Maja Dobnikar</i>	WARSZTAT „Trening wytrzymałościowy, crossfit w ujęciu treningu personalnego, dostosowanego również do możliwości osób nie związanych z crossfitem.” Zasady treningu crossfit z wykorzystaniem w treningu personalnym oraz urozmaicenie treningu poprzez wprowadzenie dodatkowego sprzętu. <i>Maciej Michalik trener Project</i>	OM FIGHT KICK <i>Przemysław Widyna</i>	CREATIVE PROFESSIONAL FITNESS CREATIVE PILATES BODY <i>Katarzyna Wysocka</i>	WYKŁAD "Suplementacja przedtreningowa klienta w treningu personalnym." <i>Bartosz Trąbka trener project</i>	KUŹNIA TRENERÓW „Trener jako centrum logistyczne.” <i>Dominik Kęska</i>
19:00-19:50	IFAA JM DANCE <i>Jose Martinez</i>	REEBOK UNIVERSITY REEBOK CROSS TRAINING <i>Martyna Rapp, Angelika Jeżewska, Karol Zdunek</i>			IFAA STRETCHING POWIĘZIOWY <i>Ela Furman</i>	WARSZTAT "Stretching asystowany w treningu personalnym." Podstawowe techniki pracy z klientem. Omówienie zasad i charakterystyki oraz korzyści płynących z rozciągania przeprowadzonego przez Trenera Personalnego. <i>Łukasz Adamowicz, Piotr Młodzianowski trainer Project</i>	OLIMPIJKA „Skuteczne narzędzie motywacji w treningu personalnym.” <i>Kamil Serwach</i>
20:00-20:50	JUMPING FITNESS <i>Katarzyna Czerwieniec oraz Jumping Poland Team</i>				REEBOK UNIVERSITY REEBOK YOGA <i>Ewelina Godlewska, Marzena Pater</i>		BODY REVOLUTION SCHOOL „Dietetyka w zależności od celu treningowego. Fakty i mity w żywieniu około treningowym.” <i>mgr Ewa Trusewicz</i>

NIEDZIELA 17 MAJA 2015



GODZINA	HALA I EU4YA pawilon 7	HALA II TIGUAR pawilon 8	HALA II BIS TRX pawilon 8	HALA III OPEN MIND – BODY & MIND pawilon 14 – piętro I	HALA IV BODY&MIND pawilon 14 – piętro II	HALA V PROFI FITNESS SCHOOL pawilon 14 – piętro III
09:00-09:50	KUŹNIA TRENERÓW BODY WEIGHT TRAINING <i>Piotr Piechnik, Wojciech Stępień</i>	OPEN MIND OM FUNKCJONALNY OBWÓD <i>Agnieszka Mordarska, Przemysław Widyna</i>	ekspertfitness.com TRX ATHLETES PERFORMANCE <i>Dawid Fajer</i>	OM REHA PILATES (Integracja Pilatesa i różnych technik pracy z ciałem (feldenkrais, gyrokinesis, stretching, relaks, joga, trening funkcjonalny, kinezyterapia) w profilaktyce przeciążeniowej w obrębie obręczy biodrowej i kończyn dolnych. Różne sposoby pracy nad liniowością ciała, stabilizacją, mobilnością, siłą, elastycznością i propriocepcją w celu nauki nowych wzorców ruchowych.) <i>Aneta Figurska</i>	CREATIVE PROFESSIONAL FITNESS CREATIVE HEALTHY BACK <i>Anna Kowalska</i>	DANCE PASSION <i>Alicja Sieracka & Adam Szostak (TRIBAL FITNESS SCHOOL)</i>
10:00-10:50	bodyART ® Polska ENERGETIC bodyART® <i>Balazs Borsodi</i>	IFAA PORT DE BRAS® <i>Jose Martinez</i>	ekspertfitness.com KAMAGON WORKOUT <i>Paweł Zaremba</i>	OM JOGA <i>Agata Biernat, Patrycja Pałasz</i>	KUŹNIA TRENERÓW STRENGTH TRAINING <i>Marek Kuś, Magdalena Klimczak</i>	TOTAL BODY WORKOUT <i>Iwona Struzik</i>
11:00-11:50	CREATIVE PROFESSIONAL FITNESS CREATIVE FIGHT & FUNCTIONAL STEP <i>Aneta Przepióra</i>	OLIMPIJKA BODY IN ACTION <i>Alessandro Muo</i>	ekspertfitness.com TRX AIR DISC <i>Małgorzata Wolniewicz-Feder</i>	OM ¾ DANCE <i>Agnieszka Śliskowska</i>	REEBOK UNIVERSITY REEBOK TOTAL FLEX <i>Magdalena Krzyżanowska, Anna Wojcieszek</i>	WYKŁAD "Funkcjonalna ocena klienta. Identyfikacja słabych ogniw narządu ruchu." <i>Mariusz Hernik "Ortosport" trainer project</i>
12:00-12:50	REEBOK UNIVERSITY AEROSTEP <i>Alex Fomin</i>	PROFI FITNESS SCHOOL FUNCTIONAL TRAINING <i>Piotr Młodzianowski trainer project</i>	ekspertfitness.com TRX BOOT CAMP <i>Dawid Fajer</i>	OM FASCIA RELEASE <i>Izabela Stasikowska</i>	AKADEMIA FITNESS PLANET PILATES CLASSICAL <i>dr Agnieszka Bajer-Ciszewska</i>	WARSZTAT „Functional Patterns Intergrated In Healthy Back School” Zastosowanie funkcjonalnych wzorców ruchowych jest integralnym i końcowym etapem nauczania podczas lekcji zdrowego kręgosłupa. Poznaj możliwości zastosowania ich podczas swoich zajęć. <i>Jakub Rajtar-Zembaty</i>

GODZINA	HALA I EU4YA pawilon 7	HALA II TIGUAR pawilon 8	HALA II BIS TRX pawilon 8	HALA III OPEN MIND – BODY & MIND pawilon 14 – piętro I	HALA IV BODY&MIND pawilon 14 – piętro II	HALA V PROFI FITNESS SCHOOL pawilon 14 – piętro III
13:00-13:50	JUMPING FITNESS <i>Katarzyna Czerwieniec oraz Jumping Poland Team</i>	OLIMPIJKA I-TONE <i>Loredana Caporicci, Federico Vanzi</i>	KUŹNIA TRENERÓW STRENGTH CORE TRX TRAINING <i>Magdalena Klimczak, Wojciech Stępień</i>	OM B.CONTROL <i>Marta Tymoszewicz-Bednarz</i>	OPEN MIND OM BOSU <i>Karolina Nowotka- Szubska, Karolina Martin</i>	FANTASTIC 2 - CREATIVE DANCE <i>Karol Kuźmitowicz, Alicja Sieracka</i>
14:00-14:50	REEBOK UNIVERISTY REEBOK LATINO DANCE <i>Aneta Ostrówka, Kamil Zasada</i>	bodyART @ Polska bodyART@ CONTACT <i>Marta Tymoszewicz- Bednarz</i>	ekspertfitness.com TRX SIX PACK ATTACK <i>Małgorzata Wolniewicz-Feder</i>	OM MENTAL BODY <i>Kamila Górecka</i>	IFAA VINYASA YOGA SPECIAL STRENGTH <i>Ewa Nitka-Dudzik</i>	SPIRAL MOVEMENT <i>Dagmara Wysocka</i>
15:00-15:50	AKADEMIA FITNESS PLANET DRUMS ALIVE® dla „WÓZKERSÓW” <i>dr Agnieszka Bajer- Ciszewska, Katarzyna Przychocka-Kusek</i>	BODY REVOLUTION SCHOOL FREESTYLER™ TBC <i>Marta Romanowska</i>			FA SCHOOL FUNCTIONAL WORK WITH ROLLER <i>Joanna Kania</i>	PILATES RING TRENING <i>Małgorzata Muzyka-Kopera</i>
16:00-16:50	FA SCHOOL FA DANCE FEVER <i>Tony Rappillo, Agnieszka Zabrocka, Jakub Werel</i>	KUŹNIA TRENERÓW CREATIVE MOVEMENT <i>Marek Kuś, Aleksandra Maciejczyk</i>			IFAA ZDROWY KRĘGOSŁUP <i>Ela Furman</i>	STRETCHING & MOBILITY <i>Jakub Rajtar-Zembaty</i>
	HALA IV WYKŁADY / WARSZTATY pawilon 7 – antresola					
11:00-11:50	Dlaczego REPs? Uprawnienia międzynarodowe w Polsce dla instruktorów i szkół. <i>Edyta Bartejczuk-Wolak</i>					

PROGRAM FITNESS CROSS

pawilon 8



GODZINA	PIĄTEK	GODZINA	SOBOTA	GODZINA	NIEDZIELA
10:00	Crosstraining	10:30	Crosstraining	10:30	TABATA by Sylwia
12:00	Fit Challenge - rywalizacja dla uczestników (1h)	12:00	TABATA by Sylwia	11:30	Crosstraining + konkurs
14:00	Workshop - Pullups Progression	14:30	Barbell Workshop (szkolenie ze sztangami)	14:00	Crosstraining
15:30	TABATA by Sylwia	16:00	Barbell Crush - konkurs wyciskania na ilość powtórzeń	15:00	Crosstraining
16:00	Fit Challenge - rywalizacja dla uczestników (1h)			16:00	Burpee challenge - rywalizacja dla uczestników (1h)