

GODZINA	HALA I EU4YA pawilon 7	HALA IV MAURICZ.COM & Athlete Performance - AKADEMIA IFAA pawilon 15	HALA VI OPEN MIND pawilon 14 – piętro I	HALA VII BODY & MIND pawilon 14 – piętro II	HALA VIII BODY ART® pawilon 14 – piętro III
12:00-12:50	TRAMPOLINY JUMPit NIESPODZIANKA	MAURICZ.COM Nowoczesne zasady dietytyki. Jakub Mauricz			
13:00-13:50	OLIMPIJKA DANCE WITH ME Marta Szwedzka	CORE INTERVAL - elementy Core w treningu interwałowym.(trening) Paweł Brejnak			
14:00-14:50	PROFI FITNESS SCHOOL PROFI FULL STEP INSPIRATION Sylvia Heresztyn, Alicja Sieracka, Joanna Jachym step	MAURICZ.COM Dysk sensomotoryczny w treningu funkcjonalnym. (trening) Małgorzata Wojtaszczyk dyski			
15:00-15:50	AKADEMIA FITNESS PLANET DRUMS ALIVE® FEEL THE BEAT Katarzyna Przychocka-Kusek, Agnieszka Bajer-Ciszewska piłki fitball	Pozycja napięta, naturalna. Sekwencja napinania segmentów ciała jako prehabilitacja w treningu. (wykład + trening) Agata Korzemiacka, Jonatan Kujawa	OM THERAPY FITNESS SCHOOL Restytucyjna terapia powięzi oparta na źródłach zaczerpniętych z praktyki jogi. Agata Biernat	CREATIVE PROFESSIONAL FITNESS CREATIVE HEALTHY BACK Anna Kowalska maty	
16:00-16:50	AKADEMIA IFAA AEROBIC – OLD SCHOOL vs. NEW STYLE Magdalena Prieditis, Rafał Pacek	MAURICZ.COM Otyłość zaczyna się w jelicie – zaburzenia mikroflory jelitowej i nietolerancje pokarmowe. Dr Patrycja Szachta, Mgr Małgorzata Drobczyńska	OM THERAPY FITNESS SCHOOL Terapeutyczny trening powięziowy oparty na asanach jogi w terapii bólów odcinka lędźwiowego na tle przeciążeniowym z pogłębioną lordozą lędźwiową. Agata Biernat	OLIMPIJKA BODY MENTAL OVOBALL Katarzyna Jassa ovoball, maty	bodyART® SIŁA & ŚWIADOMOŚĆ Marta Tymoszewicz-Bednarz & team maty
17:00-17:50	FA SCHOOL FITBALL POWER CLASS Kasia Sznajdrowicz, Aleksandra Chołody piłki fitball	Aspekty sprzedażowe i przedłużanie relacji z klientem personalnym. Krzysztof Krauze, Anna Szczepańska	OM THERAPY FITNESS SCHOOL Równowaga i stabilność posturalna u osób z przewlekłymi bólami części lędźwiowej kręgosłupa objawiająca się zaburzeniami propriocepcji Małgorzata Hiszpańska piłki fitball	AKADEMIA FITNESS PLANET SENIOR TRAINER Joanna Kmieć-Nowakowska maty	BAX by Robert Steinbacher bodyART® X-TREME Karol Abramek, Przemek Widyna maty
18:00-18:50	CREATIVE PROFESSIONAL FITNESS CREATIVE TEAM TEACH STEP Magda Sowińska, Anna Horobiowska step	Holistyczne podejście do otyłości, efekt sprzężenia zwrotnego. Aleksandra Garbacz	OM THERAPY FITNESS SCHOOL Równowaga i stabilność posturalna u osób z przewlekłymi bólami części lędźwiowej kręgosłupa objawiająca się zaburzeniami propriocepcji. Małgorzata Hiszpańska dyski	OPEN MIND OM MENTAL BODY BALET Kamila Górecka maty	bodyART® best age Marta Tymoszewicz-Bednarz & team
19:00-19:50	OPEN MIND OM ¾ DANCE Agnieszka Śliskowska			AKADEMIA IFAA VINYASA POWER YOGA Magdalena Prieditis maty	
20:00-20:50	FITNESS UNIVERSITY STEP Aneta Ostrówka, Marta Korcela, Patryk Tomaszewski step			FITNESS UNIVERSITY HEALTHY SPINE Monika Bukowska, Martyna Rapp maty	

SOBOTA 21 MAJA 2016

GODZINA	HALA I EU4YA pawilon 7	HALA II TIGUAR pawilon 8	HALA III PROFI FITNESS SCHOOL treningi pawilon 8	HALA IV MAURICZ.COM & Athlete Performance - AKADEMIA IFAA pawilon 15	HALA V TRX parking przy pawilonie 15
09:00-09:50		PROFI FITNESS SCHOOL PFS TOTAL FUNCTIONAL BODY WORKOUT <i>Adam Ptak, Magdalena Węckowicz</i>	PFS DYNAMIC BOSU CORE STABILITY W TRENINGU PERSONALNYM <i>Dagmara Wysocka</i> <i>bosu</i>	MAURICZ.COM Strategia manipulacji węglowodanami w diecie sportowej. <i>Jakub Mauricz</i>	
10:00-10:50	FA SCHOOL STEP NEW STYLE <i>Sasha Oskhin, Karolina Pawlak</i> <i>step</i>	CREATIVE PROFESSIONAL FITNESS CREATIVE METABOLIC TRAINING <i>Anna Kowalska</i> <i>kettlebell / sztangi</i>	PFS FACIAL FUNCTIONAL DYNAMIC STRETCH <i>Małgorzata Muzyka-Kopera</i> <i>maty</i>	Diety odkwaszające - prawda, czy mit? <i>Dawid Białowas</i>	Ekspertfitness.com TRX HIIT WORKOUT <i>Marek Mroczek</i>
11:00-11:50	PROFI FITNESS SCHOOL AEROBICS & DANCE <i>Carlos Ramirez</i>	OPEN MIND OM KETTLEBELLS <i>Karolina Nowotka-Szubska</i> <i>kettlebell</i>	PFS TRENING OBWODOWY Z MAKSYMALNYM WYKORZYSTANIEM SPRZĘTU <i>Piotr Młodzianowski, Łukasz Adamowicz, Michał Gajda</i> <i>speed rope: 4, KB: 2x8 2x12 2x16, maty: 4, Medball: 4x6 4x8, Slamball: 4x6 4x8, Skakanki: 4, Trx: 4, Sztangi: 4x12.5 4x20, Stepy: 4.</i>	Zmiany w układzie mięśniowo-szkieletowym u osób otyłych. Wzorce kompensacji. <i>Michał Żółkiewicz</i>	PROFI FITNESS SCHOOL PFS SUSPENSION w TRENINGU BIEGOWYM <i>Joanna Jachym</i> <i>maty</i>
12:00-12:50	AKADEMIA FITNESS PLANET FIT BALL INSPIRATION & CHALLENGE <i>mgr Katarzyna Przychocka-Kusek</i> <i>piłki fitball</i>	OLIMPIJKA TRENING PERSONALNY <i>Rafał Gilewski</i> <i>stepy, maty, sztangi, piłki lekarskie, kettlebells</i>	PFS INTERVAL WORKOUT FUNCTIONAL <i>Łukasz Raróg</i> <i>hantle, maty, sztangi</i>	Prehabilitacja- odciąganie kontuzji w nieskończoność. <i>Agata Korzemiacka</i>	Ekspertfitness.com 4 STAGES KAMAGON WORKOUT <i>Celina Kontek</i>
13:00-13:50	TRAMPOLINY JUMP it NIESPODZIANKA	AKADEMIA IFAA HEALTHY BACK 3D <i>Mathias Naujocks</i> <i>maty</i>	PFS KETTLEBELLS WORKOUT FUNCTIONAL MOVEMENT <i>Mateusz Górnik</i> <i>kettlebells 8-32kg</i>	Doping mózgu i ciała w sporcie - środki nootropowe. <i>Julia Cichaczewska</i>	Ekspertfitness.com GT POWER <i>Jakub Podgórski</i>

GODZINA	HALA I EU4YA pawilon 7	HALA II TIGUAR pawilon 8	HALA III PROFI FITNESS SCHOOL treningi pawilon 8	HALA IV MAURICZ.COM & Athlete Performance - AKADEMIA IFAA pawilon 15	HALA V TRX parking przy pawilonie 15
14:00-14:50	OLIMPIJKA STEP Fabio Ponzio <i>step</i>	PROFI FITNESS SCHOOL PFS AROUND THE CORE CARDIO FUNCTIONAL TRAINING® Davide Impallomeni <i>maty, małe piłki pilates – easy ball, dyski / obciążenie do pump 2-5 kg</i>	PFS CROSS TRAINING® Maciej Wieczorkiewicz	Trening funkcjonalny w kulturystyce - nowoczesne spojrzenie na budowanie sylwetki. Agata Korzemiacka, Marcin Przyszlak, Krzysztof Krauze	ekspertfitness.com TRX CONTROL Małgorzata Wolniewicz-Feder
15:00-15:50	BAX by Robert Steinbacher bodyART® X-TREME dla trenerów personalnych Marta Tymoszewicz-Bednarz, Karol Abramek, Przemek Widyna & BAX Polska team <i>maty</i>	AKADEMIA IFAA SPEEDBALL SM CORE Ola Ciechalska, Paweł Brejnak <i>piłki lekarskie</i>	HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING. Trening interwałowy z elementami mobilności i rozciągania po zakończonym wysiłku. Jacek Bilczyński	Długowieczność - doping i endokrynologia w sporcie. Dominik Mich	Ekspertfitness.com TRX FUNCTIONAL TRAINING Dawid Fajer
16:00-16:50	FA SCHOOL HOUSE DANCE FOR ALL Sasha Oskhin, Agnieszka Zabrocka, Robert Chudzinski	FITNESS UNIVERSITY FUNKCJONALNY TRENING FITNESS-FINAL CUTS Angelika Jeżewska, Agnieszka Ronge, Piotr Kaczmarek	PFS TRENING SZYBKOŚCI W OPARCIU O ROZWÓJ TRENINGU STABILIZUJĄCEGO Maciej Michalik <i>bosu 15 szt., drabinki koordynacyjne 5 szt.</i>	Zdrowy kulturysta. Czy to możliwe? Metody dawniej i dziś. Rafał Borysiuk, Alina Pettke	Ekspertfitness.com GT CORE Jakub Podgórski
17:00-17:50	FITNESS UNIVERSITY TOTAL BODY FUNCTIONAL WITH STEP Alessandro Oliveri <i>step</i>	AKADEMIA IFAA HIT Paweł Brejnak	PFS SUSPENSION TRAINING FUNCTIONAL Leszek Oleksy <i>trx</i>	MAURICZ.COM Jak gubić zbędne kilogramy z niedoczynnością tarczycy. Paulina Ihnatowicz, Emilia Ptak-Kasica	Ekspertfitness.com TRX & BAND TRAINING COMBO Marek Mroczek
18:00-18:50	PROFI FITNESS SCHOOL PFS SPIRAL MOVEMENTS WITH DAVIDE IMPALLOMENI® Davide Impallomeni, Jakub Rajtar- Zembaty, Dagmara Wysocka <i>maty</i>	AKADEMIA FITNESS PLANET DYNAMIC FUNCTIONAL & EQUIPMENT mgr Katarzyna Przychocka- Kusek, dr Agnieszka Bajer- Ciszewska	PFS KETTLEBELLS TRAINING. Trening Kettlebells i jego zaawansowane formy jako ogólna poprawa sprawności. Maciej Michalik <i>kettle o wadze 8kg 8 szt. 12kg. 8 szt. 16kg 6 szt 20kg 4 szt.</i>	MAURICZ.COM & IFAA Najczęstsze błędy przy przysiadach oraz wyciskaniu leżąc. Metodyka treningowa oraz biomechanika ruchu. Kamil Koczvara, Paweł Pawlak	Ekspertfitness.com TRX OVOBALL Małgorzata Wolniewicz-Feder
19:00-19:50	OLIMPIJKA FUNCTIONAL STEP Alessandro Muo <i>step</i>	OPEN MIND OM FIRE Sebastian Szubski, Dawid Fajer <i>maty, sztangi/bary, piłki lekarskie, kettlebells</i>	PFS STRETCHING ASYSTOWANY - poprawność i ergonomiczność rozciągania w treningu funkcjonalny. PIR – poizometryczna relaksacja mięśni. Łukasz Adamowicz, Piotr Młodzianowski, Michał Gajda <i>fitball, maty</i>		

GODZINA	HALA VI OPEN MIND pawilon 14 – piętro I	HALA IX PROFI FITNESS SCHOOL - WYKŁADY pawilon 7	HALA VII BODY & MIND pawilon 14 – piętro II	HALA VIII BODY ART® pawilon 14 – piętro III
09:00-09:50	OM HEAVY BALL <i>Gosia Chomczyk</i> <i>heavy ball, maty</i>	Powięzi – przebudowa sieci. Ciało jako nieskończenie ciągnąca się sieć powiązań i zależności. Ruch, który nie ma końca ani początku... to wyzwanie dla współczesnego trenera ruchu. <i>Małgorzata Muzyka-Kopera</i> <i>Zajęcia praktyczne w Hali III ProFi Fitness School pawilon 8 o godz. 10.00.</i>	FA SCHOOL FA ACROFIT <i>Karolina Gruszecka, Michał Głuszek</i>	
10:00-10:50	OM MENTAL DANCE PILATES <i>Aneta Figurska</i> <i>maty</i>	Parametry treningowe i ich zmienność dla uzyskania jeszcze lepszych efektów treningowych. <i>Łukasz Raróg</i>	PROFI FITNESS SCHOOL PFS PILATES FLOW <i>Magdalena Węckowicz, Jakub Rajtar-Zembaty</i>	good morning bodyART® <i>Balazs Borsodi, Marta Tymoszewicz-Bednarz & team</i> <i>maty</i>
11:00-11:50	OM TRENER PERSONALNY - warsztat <i>Dawid Fajer</i>	Żywnie w specjalnych potrzebach żywieniowych przy sportach ekstremalnych, maratonach i półmaratonach, w zajęciach cross fit oraz mieszanych sztukach walki. <i>Stanisław Rydzewski</i>	OLIMPIJKA BOSU POWER FUNCTIONAL <i>Marta Szwedzka</i> <i>bosu</i>	BAX by Robert Steinbacher bodyART® X-TREME dla trenerów personalnych <i>Karol Abramek, Przemek Widyna</i> <i>maty</i>
12:00-12:50	OM HARD-CORE-OVO <i>Hania Gudaczewska</i> <i>ovoball, maty</i>	Planowanie treningu siłowego – ciekawostki. Fakty i mity, zasady treningu na masę i redukcję, różne techniki wykonywania treningu. <i>Rafał Zabawa</i>	AKADEMIA IFAA AFRICAN SOUNDS YOGA <i>Magdalena Prieditis</i> <i>maty</i>	bodyART® international system <i>Marta Tymoszewicz-Bednarz & team</i> <i>maty</i>
13:00-13:50	OM BOSU <i>Karolina Martin</i> <i>maty, bosu</i>	PFS SALES TRAINING. Analiza zapotrzebowania na produkt “trening personalny”, jak lokalizować potencjalnych klientów oraz prezentować własną osobę. Jak być skutecznym w pozyskiwaniu klienta. <i>Leszek Oleksy</i>	CREATIVE PROFESSIONAL FITNESS FUNCTIONAL PILATES WITH OVOBALL <i>Anna Kowalska</i> <i>ovoball, maty</i>	bodyART® pure <i>Balazs Borsodi & team</i> <i>maty</i>
14:00-14:50	OM CARDIO POWER <i>Agnieszka Mroczek</i> <i>maty, stepy, tubingi, power bag, hantle</i>	Gibkość i mobilność to tożsame pojęcia, Systematyczny przegląd badań naukowych pod względem praktycznym. <i>Jakub Rajtar-Zembaty</i>	FITNESS UNIVERSITY TOTAL FLEX STRETCH <i>Magda Krzyżanowska, Ania Wojcieszek</i> <i>maty</i>	bodyART® best age <i>Marta Tymoszewicz-Bednarz & team</i> <i>maty</i>
15:00-15:50	OM FLOW & STRENGHT <i>Karolina Nowotka-Szubska, Sebastian Szubski</i> <i>maty</i>	Jak zmienić składniki prozdrowotne na pronowotworowe? W jaki sposób nie przetwarzać żywności aby nie wywołać w niej właściwości nowotworowych? <i>Stanisław Rydzewski</i>	AKADEMIA FITNESS PLANET PILATES SHOW / PILATES DUET <i>dr Agnieszka Bajer-Ciszewska</i>	Przerwa

GODZINA	HALA VI OPEN MIND pawilon 14 – piętro I	HALA IX PROFI FITNESS SCHOOL - WYKŁADY pawilon 7	HALA VII BODY & MIND pawilon 14 – piętro II	HALA VIII BODY ART® pawilon 14 – piętro III
16:00-16:50	OM POWERGYM <i>Małgorzata Wolniewicz-Feder</i>	Koncepcja treningu personalnego w wodzie. Czy można przenieść siłownię na pływalnię? <i>Ewa Gurban</i>	AKADEMIA IFAA FUNCTIONAL & BALANCE WORKOUT <i>Mathias Naujocks</i> <i>bosu</i>	bodyART® energetic <i>Balazs Borsodi & team</i>
17:00-17:50	OM CORE STABILITY <i>Agnieszka Mroczek</i> <i>maty, dyski/berety, heavy ball, bosu, ovo ball, piłka szwajcarska duża</i>	Kluczowa rola motywacji w osiąganiu celu. Czym jest, jak działa na Ciebie i innych? Poznasz najskuteczniejsze strategie motywacyjne oraz dowiesz się jak motywować siebie i innych. <i>Marcin Grzeszczuk</i>	FA SCHOOL BOSU-CHAIN REACTION <i>Kasia Szajdrowicz, Karolina Gruszecka, Aleksandra Chołody</i> <i>bosu</i>	bodyART® siła&świadomość <i>Przemek Widyna & team</i> <i>maty</i>
18:00-18:50	OM FUNCTIONAL STEP <i>Kasia Twardzik</i> <i>step</i>	Praktyczne wykorzystanie zasad Weidera w treningu personalnym. <i>Rafał Zabawa</i>	PROFI FITNESS SCHOOL ONTOGENESIS & HEALTHY SPINE <i>Karol Kuźmitowicz</i> <i>maty</i>	bodyART® stretch&relax <i>Marta Tymoszewicz-Bednarz & team</i> <i>maty</i>
19:00-19:50		Trening funkcjonalny w okresie przygotowawczym triathlonistów. Rola trenera personalnego i instruktora fitness w przygotowaniu fizycznym amatorów triathlonu. <i>Ewa Gurban</i>	PROFI FITNESS SCHOOL SENSUAL SPIRAL STRETCH & BODY MOVEMENTS <i>Dagmara Wysocka</i> <i>maty</i>	
20:00-20:50		PFS SALES TRAINING .Dlaczego ludzie kupują treningi personalne? Zasady jakimi rządzi się sprzedaż, skuteczne techniki sprzedaży. <i>Adrian Markowicz</i>	AKADEMIA FITNESS PLANET PILATES FOR MEN <i>Dr Agnieszka Bajer-Ciszewska</i> <i>maty</i>	

GODZINA	HALA I EU4YA pawilon 7	HALA II TIGUAR pawilon 8	HALA III PROFI FITNESS SCHOOL treningi pawilon 8	HALA IV MAURICZ.COM & Athlete Performance - AKADEMIA IFAA pawilon 15	HALA V TRX parking przy pawilonie 15
09:00-09:50	FITNESS UNIVERSITY STRETCH & FUSION <i>Alessandro Oliveri</i>	PROFI FITNESS SCHOOL TOTAL BODY FUNCTIONAL WORKOUT <i>Sylwia Heresztyn</i> <i>step</i>	PFS SUSPENSION ABDOMINAL TRAINING <i>Leszek Oleksy</i> <i>trx</i>		
10:00-10:50	TRAMPOLINY JUMP it NIESPODZIANKA	AKADEMIA IFAA KETTLEBELLS FOR GROUP FITNESS <i>Abby Aouragh</i> <i>kettlebell</i>	PFS CORE STABILITY w treningu funkcjonalnym. <i>Mateusz Górnik</i> <i>trx, kettlebell, power i mini bandy, fit ball, piłki wall ball, języki, dyski</i> <i>stabilizujące, bosu</i>	MAURICZ.COM Ogólnorozwojowe podejście do rozgrzewki jako najlepsza prehabilitacja z użyciem kettli, taśm oporowych i ciężarem własnego ciała. <i>Maciej Bielski</i>	Ekspertfitness.com TRX SIX PACK ATTACT <i>Małgorzata Wolniewicz-Feder</i>
11:00-11:50	AKADEMIA IFAA WORKOUT WITH YOUR BODY <i>Mathias Naujocks</i> <i>maty</i>	OLIMPIJKA FUNCTIONAL CREATION STEP <i>Fabio Ponzio</i> <i>step</i>	Metody treningu ukierunkowane na rozwój mięśni pośladkowych wielkich. <i>Szymon Moszny</i> <i>maty</i>	SMR jako zwiększenie efektywności treningu. <i>Michał Dachowski, Karolina Stanek</i>	Ekspertfitness.com GT COMPACT <i>Jakub Podgórski</i>
12:00-12:50	OLIMPIJKA BODY IN ACTION <i>Alessandro Muo</i>	PROFI FITNESS SCHOOL PFS PUMP&TONE® <i>Adam Ptak,</i> <i>Adam Zieliński, Izabela Ślęzak-</i> <i>Walczybok</i> <i>sztangi, stepy, maty</i>	PFS METABOLIC COMPLEX <i>Łukasz Raróg</i> <i>hantle, maty, sztangi</i>	MAURICZ.COM Iglą - alternatywa dla rolowania? Akupunktura i terapia manualna w sporcie. <i>Honorata, Krystian Dziel</i>	PROFI FITNESS SCHOOL TRX <i>Leszek Oleksy</i>
13:00-13:50	OPEN MIND OM DANCE <i>Marta Gorąca, Magdalena</i> <i>Tyburska</i>	AKADEMIA FITNESS PLANET DRUMS ALIVE® dla „WÓZKERSÓW” <i>dr Agnieszka Bajer-Ciszewska,</i> <i>mgr Katarzyna Przychocka-Kusek</i>	Przerwa	Zmiana postawy ciała i zaburzenie wzorca chodu u osób otyłych. <i>Michał Żółkiewicz</i>	Ekspertfitness.com KAMAGON INTENSIVE TRAINING <i>Celina Kontek</i>
14:00-14:50	PROFI FITNESS SCHOOL DOUBLE STEP <i>Carlos Ramirez</i> <i>step</i>	bodyART® Polska bodyART® international system <i>Marta Tymoszewicz-Bednarz &</i> <i>team</i> <i>maty</i>	PFS FUNCTIONAL PRIMAL PATTERNS & CORE trening wytrzymałości w stabilizacji centrum. <i>Adam Ptak</i> <i>stepy, sztangi, maty</i>	MAURICZ.COM Usuwanie wody z organizmu dieta. <i>Jacek Feldman</i>	Ekspertfitness.com TRX ROTATION MASTER CLASS <i>Dawid Fajer</i>
15:00-15:50	AKADEMIA IFAA ENERGY STEP <i>Tomasz Kostro, Maciej</i> <i>Chandrysiak</i> <i>step</i>	OPEN MIND OM CHILLOUT STEP <i>Katarzyna Twardzik</i> <i>maty, step</i>	PFS SUSPENSION TRAINING - Taśmy w wybranych dyscyplinach sportowych. <i>Leszek Oleksy</i> <i>trx</i>	MAURICZ.COM Funkcjonalne sposoby na usunięcie zbędnej wody z organizmu i poruszenie limfy. <i>Honorata i Krystian Dziel</i>	Ekspertfitness.com WARSZTAT PRACY INSTRUKTORA TRX <i>Małgorzata Wolniewicz-Feder</i>
16:00-16:50	CREATIVE PROFESSIONAL FITNESS DANCE <i>Kamil Zasada, Ines Madejska</i>		Dywersyfikacja wad postawy w treningu personalnym, wybrane techniki ćwiczeń z klientem problematycznym. <i>Jakub Zembaty</i>	MAURICZ.COM Skuteczna suplementacja w walce z nadwagą i otyłością. <i>Marek Fisher</i>	Ekspertfitness.com CALISTHENICS TRX CIRCUIT PROGRAM <i>Marek Mroczek</i>
17:00-17:50				MAURICZ.COM Żywnienie w MMA poza sezonem przygotowawczym. <i>Jakub Mauricz</i>	

GODZINA	HALA VI OPEN MIND pawilon 14 – piętro I	HALA IX PROFI FITNESS SCHOOL - WYKŁADY pawilon 7	HALA VII BODY&MIND pawilon 14 – piętro II	HALA VIII BODYART® pawilon 14 – piętro III
09:00-09:50		Core stability w treningu. <i>Mateusz Górnik</i> <i>Zajęcia praktyczne w Hali III ProFi Fitness School</i> <i>pawilon 8 o godz.10.00.</i>		
10:00-10:50	OM FLOW STRETCH & BREATH <i>Kasia Twardzik</i> <i>maty</i>	Jak skuteczniej aktywizować mięśnie pośladkowe wielkie? Metody treningu ukierunkowane na rozwój mięśni pośladkowych. <i>Szymon Moszny</i> <i>Zajęcia praktyczne w Hali III ProFi Fitness School</i> <i>pawilon 8 o godz.11.00.</i>	FITNESS UNIVERSITY FUNCTIONAL YOGA <i>Ewelina Godlewska</i> <i>maty</i>	BAX by Robert Steinbacher bodyART® X-treme kondycja & powięź <i>Przemek Widyna, Karol Abramek</i> <i>maty</i>
11:00-11:50	OM TRILO CHI DANCE <i>Patrycja Pałasz</i> <i>maty</i>	Programy akredytowane przez Reps Poland. Jaki standard reprezentują akredytowane szkoły? Dlaczego warto się szkolić w takich placówkach? Nowe programy dla akredytowanych szkół. CPD punkty - kontynuacja edukacji, warsztat każdego instruktora. <i>Edyta Bartejczuk-Wolak</i>	PROFI FITNESS SCHOOL INTERVAL & DYNAMIC BALANS WITH BOSU <i>Dagmara Wysocka, Iwona Struzik</i> <i>bosu</i>	bodyART® flow movements <i>Marta Tymoszewicz-Bednarz & team</i> <i>maty</i>
12:00-12:50	OM MENTAL BODY PILATES <i>Karolina Martin</i> <i>maty, magic circle</i>	Fit od kuchni, czyli “ABS are made in the kitchen” – rola żywienia w procesie kształtowania sylwetki. <i>Jacek Bilczyński</i>	FA SCHOOL PILATES ROLLER <i>Joanna Kania</i> <i>roller</i>	bodyART® dynamic <i>Balazs Borsodi & team</i> <i>maty</i>
13:00-13:50	OM CHI JOGA <i>Patrycja Pałasz</i> <i>maty</i>	12 tygodni, które zmieni Twoją sylwetkę. Zaawansowane techniki treningowe. <i>Łukasz Raróg</i>	AKADEMIA IFAA KOORDYNACJA I RÓWNOWAGA W TRENINGU OSÓB STARSZYCH <i>Monika Domagała</i> <i>maty</i>	bodyART® stretch <i>Karol Abramek & team</i> <i>maty</i>
14:00-14:50	OM MOBILITY & STABILITY <i>Karolina Nowotka-Szubska</i> <i>maty</i>	Efektywne zarządzanie zajęciami grupowymi i kadrą w klubie fitness. Jak koordynować klubem fitness, aby zwiększyć wyniki sprzedażowe? Czy funkcja kontroli instruktorów powinna znaleźć się w obowiązkach menedżera? <i>Dagmara Wysocka, Mateusz Górnik</i>	CREATIVE PROFESSIONAL FITNESS CREATIVE HEALTHY BACK <i>Anna Kowalska</i> <i>maty</i>	Przerwa
15:00-15:50	OM BODY BALL FLOW MOVE <i>Gosia Chomczyk</i> <i>maty, body ball</i>	Najczęstsze wady postawy ciała spotykane w treningu personalnym. Fakty i mity w modyfikacjach programów treningowych. <i>Jakub Rajtar-Zembały</i> <i>Zajęcia praktyczne w Hali III ProFi Fitness School</i> <i>pawilon 8 o godz.16.00.</i>	AKADEMIA IFAA CORE FUNCTIONAL <i>Ola Ciechalska</i> <i>maty</i>	BAX by Robert Steinbacher bodyART® X-treme siła & powięź <i>Karol Abramek & Przemek Widyna</i> <i>maty</i>
16:00-16:50			PROFI FITNESS SCHOOL PILATES EQUIPMENT <i>Magdalena Węckowicz, Małgorzata Muzyka-Kopera</i> <i>roller</i>	

