



## **Akademia Fitness Planet – OFERTA SZKOLEŃ**

[www.instruktorfitness.com.pl](http://www.instruktorfitness.com.pl)

### **Kurs Instruktor Fitness (48h) termin: 26.02 – 27.05.2017**

Praktyczna i teoretyczna nauka prowadzenia podstawowych zajęć fitness w treningu grupowym, treningu personalnym, do lekcji wychowania fizycznego dla osób które trenują same techniczna wprawka.

Zjazdy: 26.02, 04.03, 18.03, 25.03, 08.04, 29.04, 20.05, 27.05

Koszt : 990 zł

Kadra szkoleniowa: mgr Katarzyna Przychocka – Kusek, dr Agnieszka Bajer – Ciszewska

### **Kurs Instruktor Pilates & Zdrowy Kręgosłup (42h) termin: 05.03 – 07.05.2017**

Praktyczna i teoretyczna nauka prowadzenia formy Pilates w treningu grupowym, treningu personalnym, dla fizjoterapeutów dla nauczycieli wychowania fizycznego, dla osób które chcą trenować Pilates samodzielnie.

Zjazdy: 05.03, 11.03, 26.03, 09.04, 23.04, 07.05, 21.04

Koszt: do 31.01.2017 --- 1000 zł całość, po tym terminie: 1200 zł

Kadra szkoleniowa: dr Agnieszka Bajer – Ciszewska, mgr Katarzyna Przychocka – Kusek

**Kurs Instruktor Pilates & Zdrowy Kręgosłup (42h)** Koszt: 1200 zł

Filmy AFP

<https://www.youtube.com/watch?v=o6kBg-PWDAI>

### **Szkolenie Fit Ball program: Dynamic & Shape (5h)**

**Termin: 25.02.2017r miejsce szkolenia: Wrocław**

Piłki dynamiczne w kombinacjach – cardio, kombinacjach – shape

Program obszerny, gotowe materiały do lekcji Fit Ball grupowy, Fit Ball Personal

Zestawy: Dynamic Fit Ball, Shape Fit Ball, Tabata z Fit Ball, Program Fit Ball – brzuch, plecy.

Kadra szkoleniowa: mgr Katarzyna Przychocka – Kusek

<https://www.youtube.com/watch?v=Orsgk6ilMBk>

### **Szkolenie Fit Ball program: Dynamic & Shape (5h)**

**Termin: 11.03.2017 miejsce szkolenia: Kraków Klub Body Paradise**

Piłki dynamiczne w kombinacjach – cardio, kombinacjach – shape

Program obszerny, gotowe materiały do lekcji Fit Ball grupowy, Fit Ball Personal

Zestawy: Dynamic Fit Ball, Shape Fit Ball, Tabata z Fit Ball, Program Fit Ball – brzuch, plecy.

Kadra szkoleniowa: mgr Katarzyna Przychocka – Kusek

<https://www.youtube.com/watch?v=Orsgk6ilMBk>

## **Warsztaty Pilates Contrology ( 5h )**

**Termin: 12.03.2017**

Kadra szkoleniowa: dr Agnieszka Bajer – Ciszewska

Koszt: 240 zł

Lekcja skupiona na kształtowaniu świadomości ciała i kontrolowanym, opartym na prawidłowych wzorcach ruchowych treningu. Classical Pilates, czyli wysokiej jakości technika, którą J.H.Pilates nazwał „Contrology”.

## **Szkolenie Fit Ball program: Global Inspiration**

**Termin: 19.03.2017**

Koszt: 240 zł , godziny szkolenia: 10.00 – 15.30

Kadra szkoleniowa: mgr Katarzyna Przychocka – Kusek

Globalne zestawy ćwiczeń w nowych kombinacjach do treningu grupowego i personalnego, materiały do prowadzenia lekcji Fit Ball Cardio, Fit Ball Shape , podstawy treningu Drums Alive® do Fit Ball Warm Up lub Fit Ball cardio.

Kadra szkoleniowa: mgr Katarzyna Przychocka – Kusek

FILMY FIT BALL AFP

<https://www.youtube.com/watch?v=1WdzRIIHmmg>

<https://www.youtube.com/watch?v=cwWbZYjB5hU>

## **Szkolenie: Wzmacnianie z przyborami : Bosu, Io Ball, Flow Tonic, Elastiband (5h)**

koszt: 240 zł **termin: 02.04.2017r.**

Dla Instruktorów Fitness, Trenerów Personalnych.

Kadra Szkoleniowa mgr Katarzyna Przychocka – Kusek

FILMY AFP:

<https://www.youtube.com/watch?v=iEj11f4Dbw> – Flow Tonic

[https://www.youtube.com/watch?v=UG\\_HDU3tEqw](https://www.youtube.com/watch?v=UG_HDU3tEqw) – BOSU

[https://www.youtube.com/edit?o=U&video\\_id=ayKeuDTyons](https://www.youtube.com/edit?o=U&video_id=ayKeuDTyons) – IO Ball

<https://www.youtube.com/watch?v=Suz7fXcHmlU> – Elastiband

## **WARSZTATY Pilates w Praktyce: Pilates Classical, Pilates Funkcjonalny, Pilates z przyborami**

Koszt: 240 zł **Termin: 22.04.2017r.**

Dla Instruktorów Instruktorów Pilates , Instruktorów Fitness którzy chcieliby rozpocząć naukę formy Pilates.

## **Szkolenie Bosu Trainer Certification (5h)**

**Termin: 28.05.2017**

Koszt: 240 zł

Nauka prowadzenia zajęć z Bosu do treningu grupowego i personalnego.

Kadra Szkoleniowa: mgr Katarzyna Przychocka – Kusek

## **Kurs Instruktor Drums Alive – Certyfikat Międzynarodowy**

**Termin: 10, 11 czerwiec 2017**

Koszt: 550 zł + 25 euro materiały szkoleniowe

Kadra szkoleniowa: mgr Katarzyna Przychocka – Kusek, dr Agnieszka Bajer - Ciszewska

Drums Alive – Filmy AFP

<https://www.youtube.com/watch?v=DbY1V2s93is>

<https://www.youtube.com/watch?v=IDAPwTixakM>

<https://www.youtube.com/watch?v=tHEPWRKGmvA>

[https://www.youtube.com/watch?v=Gb2uA-s\\_Kk](https://www.youtube.com/watch?v=Gb2uA-s_Kk)

<https://www.youtube.com/watch?v=DOC4hZKqMf8>

<https://www.youtube.com/watch?v=55rsLoyDQ6E>

**Szkolenie Senior Trainer (5h) koszt: 240 zł**

**Termin: 27.05.2017**

Szkolenie dla Instruktorów fitness, Trenerów Personalnych, Fizjoterapeutów ,dla wszystkich, którzy pracują lub chcą zacząć pracować z osobami starszymi.

Dyplom Senior Trainer

KADRA SZKOLENIOWA: mgr Fizjoterapii i AWF Joanna Kmiec – Nowakowska

**Szkolenie Pilates w ciąży i po porodzie (5h)**

**Termin: 28.05.2017**

Szkolenie dla Instruktorów fitness, trenerów personalnych i fizjoterapeutów.

**Szkolenie Trening powięziowy w lekcji fitness, lekcji Pilates i treningu personalnym (5h)**

**Termin: 17.06.2017**

Koszt: 240 zł

KADRA SZKOLENIOWA: mgr Fizjoterapii i AWF Joanna Kmiec - Nowakowska

Opis warsztatu - Trening mięśniowo-powięziowy jest bardzo ważny dla zachowania równowagi organizmu. Stawy i mięśnie dzięki bardziej elastycznej powięzi rzadziej ulegają kontuzjom i mają większy zakres ruchu. Podczas ćwiczeń wyrównuje się napięcie, które w stanach patologicznych powoduje wady postawy. Na warsztatach pokazane zostaną wersje ćwiczeń do wykorzystania w zajęciach fitness, treningach personalnych oraz lekcji Pilates z użyciem piłek ovoball, fitball oraz rollerem.