



Akademia Fitness Planet – OFERTA SZKOLEŃ

www.instruktorfitness.com.pl

KURS TRENER PERSONALNY equipment specialist (5 zjazdów)

Termin: 13.05 – 24.06.2018

Zjazdy: 13.05, 27.05, 03.06, 10.06 ,24.06

Koszt: 1000 zł

Uwaga !!! Wymagany kurs Instruktor lub Trenera !!!

Kurs Instruktor Fitness (48h) termin: 17.03 – 27.05.2018

Terminy zjazdów: 17.03, 31.03, 15.04, 21.04, 28.04, 19.05, 27.05

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

Koszt : 1100 zł

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

Kurs Instruktor Pilates & Zdrowy Kręgosłup (42h) termin:07.04 – 26.05.2018

Terminy zjazdów: 07.04, 14.04, 22.04, 13.05, 20.05, 26.05

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.

Koszt: 1200 zł

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

Filmy AFP

<https://www.youtube.com/watch?v=o6kBq-PWDAI>

Szkolenie: Fit Ball w treningu grupowym i personalnym (5h)

Termin: 12.05.2018

- technika
- zestawy treningowe
- korekta

Koszt: 270 zł

Kadra szkoleniowa: mgr Katarzyna Przychocka – Kusek

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

Kurs Instruktor Drums Alive[®] – Certyfikat Międzynarodowy

Termin: 03, 04 Marzec 2018

Koszt: 800 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=IDAPwTlxakM>

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

https://www.youtube.com/watch?v=Gb2uA-s_Kk

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

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

Drums Alive[®] lekcje pokazowe w Twoim klubie , eventy Drums Alive[®] dla dzieci , dorosłych i osób starszych.

**Drums Alive[®] imprezy plenerowe, pokazy, Drums Alive[®] SHOW (posiadamy 80 kompletów zestawów do Twojego eventu) kontakt: kasiafitplanet@wp.pl
Tel: 0 606-166- 036**

Drums Alive[®] jako aktywność dla osób na wózkach Inwalidzkich - Wózkersów – pokazy , szkolenia.

Szkolenie: Kształtowanie sylwetki z przyborami w treningu grupowym i personalnym (5h) Bosu, Step, Fit Ball, elastyczna taśma Elastiband

koszt: 270 zł Termin : 22.04.2018

Dla Instruktorów Fitness, Trenerów Personalnych.

PROGRAM: 1) Bosu - trening kształtujący pośladki i brzuch jak dobierać ćwiczenia żeby działały dla początkujących i zaawansowanych , zestawy ćwiczeń do treningu brazylijskie pośladki z platformą Bosu. 2) Step, 3) Fit Ball 4) Elastiband trening z elastyczną taśmą - nauka ćwiczeń poprawiających tonus mięśniowy , ćwiczenia antycellulitowe, zestawy ćwiczeń globalnych i stretching z taśmą

Dla Instruktorów Fitness, Trenerów Personalnych.

Kadra Szkoleniowa mgr Katarzyna Przychocka – Kusek

FILMY AFP:

https://www.youtube.com/watch?v=UG_HDU3tEqw – BOSU

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

Szkolenie Bosu Trainer Certification (6h)

Termin: 8 Marzec 2018

Nauka prowadzenia zajęć z Bosu do treningu grupowego i personalnego.

Koszt: 280 zł

Kadra Szkoleniowa: mgr Katarzyna Przychocka – Kusek

Warsztaty Pilates korekta i stabilizacja głęboka

Termin: 24.03.2018

Koszt: 280 zł

Kadra Szkoleniowa: dr Agnieszka Bajer – Ciszewska

Anatomia Funkcjonalna w teorii i praktyce (5h)

Termin: 31.03.2018

Koszt : 170 zł

Kadra Szkoleniowa: dr Agnieszka Bajer – Ciszewska

Elastiband w Twoim Klubie fitness - elastyczna taśma – szkolenia indywidualne i dla potrzeb danego klubu

Termin i cena do ustalenia

Kontakt: kasiafitplanet@wp.pl

Tel: 606-166-036