

**Sinya Pilates Smart Tools**

Numer usługi 2025/07/10/178482/2871848

2 500,00 PLN brutto

2 500,00 PLN netto

166,67 PLN brutto/h

166,67 PLN netto/h

A.I. BEST SOLUTION

SPÓŁKA Z

OGRANICZONĄ

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

6 ocen

📍 Wrocław / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 15 h

📅 09.08.2025 do 10.08.2025

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne

Grupa docelowa usługi

Grupa docelowa:

-osoby, które ukończyły 18 rok życia

-osoby, które posiadają udokumentowaną znajomość anatomii i fizjologii człowieka

- Instruktorzy Siłowni/Trenerzy Personalni

- Instruktorzy Sportu (różne dziedziny)

- Trenerzy Sportowi (różne dziedziny)

- studenci bądź absolwenci kierunków sportowych/fizjoterapeutycznych/medycznych (pracownicy MŚP, osoby prowadzące JDG)

A ponadto:

-Instruktorzy po szkoleniu Sinya Pilates Foundation i Sinya Pilates Evolution (Pilates Mat I i Pilates Mat II) (warunek obligatoryjny).

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

07-08-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Celem edukacyjnym szkolenia Sinya Pilates Smart Tools jest kompleksowe przygotowanie uczestników do pracy w charakterze Instruktor Pilatesu poprzez dostarczanie im aktualnej wiedzy z zakresu treningu pilates na poziomie podstawowym, średnio zaawansowanym i zaawansowanym z wykorzystaniem małego sprzętu typu ring, roller, piłka .

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik opisuje ćwiczenia metody Pilates z zakresu podstawowego, średnio zaawansowanego i zaawansowanego.	Uczestnik charakteryzuje poprawną technikę ćwiczeń.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik opisuje najczęściej popełniane błędy.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik programuje trening z wykorzystaniem metody Pilates.	Uczestnik wykorzystuje ćwiczenia z poziomu podstawowego, średnio zaawansowanego i zaawansowanego do budowania lekcji pilates.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik wykorzystuje ćwiczenia z poziomu podstawowego, średnio zaawansowanego i zaawansowanego i łączy je w sekwencje ćwiczeń.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik stosuje narzędzia typu easy ball, ring, roller w zajęciach pilates i świadomie je dobiera do celu danego ćwiczenia.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik stosuje metodę progresji i regresji w celu zróżnicowania zajęć.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Grupa docelowa:

Szkolenie adresowane jest do Instruktorów Siłowni, Trenerów Personalnych, Instruktorów i Trenerów sportowych, studentów bądź absolwentów kierunków sportowych, fizjoterapeutycznych, medycznych lub do osób które chcą pogłębić swoją wiedzę, udoskonalić technikę i nauczyć się pracy z uczestnikami zajęć pilates na różnych poziomach zaawansowania - od fundamentów, przez zaawansowane formy, aż po kreatywne włączenie do zajęć małego sprzętu. Szkolenie Sinya Pilates Smart Tools to kompetencje, które realnie przekładają się na jakość prowadzonych zajęć pilates a co za tym idzie satysfakcję klientów. Uczestnik obligatoryjnie musi potwierdzić kompetencje z zakresu zaawansowanego treningu Pilates na matach lub ukończenie szkoleń Sinya Pilates Foundation (Pilates Mat I) oraz Sinya Pilates Evolution (Pilates Mat II).

Warunki organizacyjne dla przeprowadzenia szkolenia:

Szkolenie prowadzone jest w grupie maksymalnie 20 osobowej. Szkolenie odbędzie się na Sali fitness wyposażonej w niezbędny sprzęt treningowy potrzebny do przeprowadzenia zajęć pilates taki jak, maty, piłki, ringi czy rollery.

Podczas zajęć praktycznych przewidziana jest praca w parach oraz małych grupach.

Usługa jest prowadzona w trybie godzin zegarowych. W czas trwania usługi wliczone są dwie przerwy 20 minutowe. Harmonogram przerw ustalany jest indywidualnie z grupą na początku każdego zjazdu (modułu).

Zakres tematyczny szkolenia:

Moduł I: Sinya Pilates Smart Tools

1. Wprowadzenie do małego sprzętu w Pilates:
2. - Rola i znaczenie małego sprzętu w treningu Pilates.
3. Sprzęt Pilates:
4. - Wprowadzenie do Pilates Ring (Magic Circle), Pilates Roller, małej piłki (swiss ball, easy ball, ovo ball).
5. - Zastosowanie poszczególnych sprzętów w ćwiczeniach Pilates.
6. Korzyści z użycia sprzętu:
7. - Wpływ niestabilnego podłoża na koordynację i propriocepcję.
8. - Wpływ sprzętu na zaangażowanie mięśni głębokich oraz poprawę postawy.
9. - Rola Pilates Ring w budowaniu siły, wytrzymałości i stabilizacji.
10. Ćwiczenia z małym sprzętem:
11. - Praktyka ćwiczeń z użyciem rolleru, ringu i piłki.
12. - Nauka poprawnego wykonywania nowych ćwiczeń.
13. Dobieranie sprzętu do poziomu zaawansowania:
14. - Kryteria doboru sprzętu i ćwiczeń w zależności od umiejętności grupy.
15. - Dostosowanie ćwiczeń do możliwości psychofizycznych uczestników.
16. Budowanie lekcji z wykorzystaniem sprzętu:
17. - Struktura i planowanie lekcji Pilates ze sprzętem.
18. - Integracja ćwiczeń z małym sprzętem w standardowe lekcje Pilates.
19. Korekta i instruktaż:
20. - Techniki korygowania uczestników podczas wykonywania ćwiczeń.
21. - Kluczowe punkty do obserwacji i uwagi podczas prowadzenia lekcji.
22. Innowacje w zapatrywaniu na lekcje Pilates:

- 23. - Nowe pomysły i kreatywne podejście do zajęć z użyciem sprzętu.
- 24. - Wzbogacenie repertuaru ćwiczeń i metod nauczania.
- 25. Podsumowanie.

MODUŁ II - WALIDACJA

Proces walidacji:

Osoba walidująca nie bierze udziału w procesie edukacyjnym. Będzie włączona dopiero na etapie oceny i weryfikacji efektów uczenia się. Nie bierze bezpośrednio działań związanych z tworzeniem i kompletowaniem dokumentacji walidacyjnej.

Harmonogram:

Harmonogram może ulec zmianie - zgodnie z Regulaminem BUR.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 3

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 3 Moduł I: Sinya Pilates Smart Tools - Dzień 1	Justyna Fudal	09-08-2025	10:30	17:30	07:00
2 z 3 Moduł I: Sinya Pilates Smart Tools - Dzień 2	Justyna Fudal	10-08-2025	10:30	17:30	07:00
3 z 3 Moduł II: Walidacja	-	10-08-2025	17:30	18:30	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	166,67 PLN
Koszt osobogodziny netto	166,67 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Justyna Fudal

Justyna Fudal – master trenerka, edukatorka i współtwórczyni Akademii Pilates w ProFi Academy, z ponad dekadą doświadczenia w branży fitness. Absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, gdzie specjalizowała się w technikach relaksacyjnych, oraz nauczycielka akademicka na Uniwersytecie Ekonomicznym we Wrocławiu.

Specjalizuje się w Pilatesie, stretchingu, technikach body&mind i treningu funkcjonalnym. Twórczyni marki justFIT, propagującej holistyczne podejście do stylu życia – oparte na zbilansowanej diecie, świadomym ruchu i regeneracji. Łączy profesjonalizm z empatią i tworzy przestrzeń, w której ruch staje się drogą do spokoju, równowagi i trwałej zmiany.

W ciągu ostatnich 5-ciu lat stale zwiększa swoje kompetencje i kwalifikacje uczestnicząc w kursach, szkoleniach, warsztatach i konferencjach fitness. W ciągu ostatniego roku przeprowadziła co najmniej 10 szkoleń z zakresu treningu grupowego, pilates oraz body & mind.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma materiały w wersji elektronicznej i drukowanej:

- skrypty szkoleniowe

Warunki uczestnictwa

W szkoleniu mogą uczestniczyć osoby, które ukończyły szkolenia Sinya Pilates Foundation i Sinya Pilates Evolution (Pilates Mat I i Pilates Mat II) (warunek obligatoryjny).

Informacje dodatkowe

Uczestnik ma obowiązek uczestnictwa w minimum 80% zajęć, aby podejść do walidacji. Frekwencja będzie sprawdzana za pomocą listy obecności.

Usługa Rozwojowa jest zwolniona z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. b ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz.U. 2004 nr 54 poz. 535 z późn. zm.) jako usługa kształcenia zawodowego finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

Po więcej informacji o Sinya Pilates GLOBAL EDUCATION SYSTEM zapraszamy na naszą oficjalną stronę internetową.

<https://sinyapilates.com/>

Adres

ul. Grabiszyńska 269
53-234 Wrocław

woj. dolnośląskie

Szkolenie odbędzie się w klubie: Well Fitness Grabiszyn Ul. Grabiszyńska 269 ,53-234 Wrocław

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Sala fitness, sprzęt fitness, maty do ćwiczeń.

Kontakt



Piotr Teresiak

E-mail piotr@profi-fitness.com.pl

Telefon (+48) 501 770 026