

**Sinya Pilates Reformer Academy**

Numer usługi 2025/07/11/178482/2872184

7 500,00 PLN brutto

7 500,00 PLN netto

153,06 PLN brutto/h

153,06 PLN netto/h

A.I. BEST SOLUTION

SPÓŁKA Z

OGRANICZONĄ

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

6 ocen

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 49 h

📅 20.09.2025 do 25.01.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne
Grupa docelowa usługi	Grupa docelowa: -osoby, które ukończyły 18 rok życia -przedsiębiorcy i pracownicy MMŚP -osoby, które ukończyły szkolenia Pilates na matach na min. 2 poziomach zaawansowania: Sinya Pilates Foundation (Pilates Mat I) oraz Sinya Pilates Evolution (Pilates Mat II).
Minimalna liczba uczestników	6
Maksymalna liczba uczestników	12
Data zakończenia rekrutacji	18-09-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	49
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 jest wyposażenie uczestników w praktyczne i teoretyczne kompetencje do prowadzenia profesjonalnych zajęć Pilates z wykorzystaniem reformera. Uczestnicy nauczą się obsługi sprzętu, planowania sesji, prowadzenia lekcji grupowych i indywidualnych oraz stosowania małego sprzętu do pogłębienia doznań sensorycznych i terapii ruchem.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozpoznaje budowę reformera i funkcje jego elementów.	Uczestnik prawidłowo wskazuje i opisuje elementy sprzętu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik opisuje biomechaniczne zasady pracy z klientem na reformerze.	Uczestnik opisuje neutralną miednicę, kontrolę oddechu, ustawienia osi.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik tworzy spójne lekcje flow z płynnymi przejściami.	Uczestnik poprawnie dobiera ćwiczenia i tempo w sekwencji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik integruje przybory z klasycznym repertuarem reformera.	Uczestnik wskazuje wpływ sensoryczny i zastosowanie rollerów, ringów i piłek.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik analizuje jakość ruchu i rozpoznaje kompensacje.	Uczestnik interpretuje reakcje ciała na opór i asymetrię.	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 Pilates, fizjoterapeutów i nauczycieli ruchu, którzy chcą wprowadzić do swojej praktyki świadomą, opartą na profesjonalnych fundamentach metodę pracy z reformerem. Jest to punkt wyjścia do dalszych poziomów Sinya Flow i Coreline, ale także solidna baza do prowadzenia bezpiecznych zajęć grupowych i sesji terapeutycznych.

Warunki organizacyjne dla przeprowadzenia szkolenia:

Szkolenie prowadzone jest w grupie maksymalnie 12 osobowej. Szkolenie odbędzie się w Studiu Pilates wyposażonym w 6 reformerów oraz sprzęt treningowy potrzebny do przeprowadzenia zajęć pilates taki jak, maty, piłki, ringi czy rollery.

Podczas zajęć praktycznych przewidziana jest praca w parach.

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 – ROOT (Fundamenty)

- Obsługa reformera, sprężyny, ustawienia klienta
- Footwork Series, Arms/Legs in Straps
- Pelvis & Spine Integration
- Segmentalna mobilizacja kręgosłupa, neutralna miednica
- Cueing, obserwacja, analiza napięć

MODUŁ II – FLOW (Płynność i rytm)

- Sekwencje tematyczne: elongacja, rotacja, spiralność, balans
- Flow jako choreografia ruchu i oddechu
- Cueing przestrzenny i rytmiczny
- Tempo jako narzędzie dydaktyczne
- Tworzenie lekcji średniozaawansowanych

MODUŁ III – CORELINE (Przybory i sensoryka)

- Praca z rollerem: niestabilność, elongacja, mobilizacja
- Praca z ringiem: opór izometryczny, aktywacja core
- Praca z piłką: podparcie, asymetrie, propriocepcja
- Projektowanie sesji hybrydowych i terapeutycznych
- Integracja z klasycznym repertuarem

MODUŁ III – WALIDACJA

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 7

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 7 Moduł I: Reformer Root - dzień 1	Małgorzata Wojtaszczyk	20-09-2025	09:00	17:00	08:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 7 Moduł I: Reformer Root - Dzień 2	Małgorzata Wojtaszczyk	21-09-2025	09:00	17:00	08:00
3 z 7 Moduł II: Reformer Flow - dzień 1	Małgorzata Wojtaszczyk	08-11-2025	09:00	17:00	08:00
4 z 7 Moduł II: Reformer Flow - dzień 1	Małgorzata Wojtaszczyk	09-11-2025	09:00	17:00	08:00
5 z 7 Moduł III: Reformer Coreline - dzień 1	Małgorzata Wojtaszczyk	24-01-2026	09:00	17:00	08:00
6 z 7 Moduł III: Reformer Coreline - Dzień 2	Małgorzata Wojtaszczyk	25-01-2026	09:00	17:00	08:00
7 z 7 Moduł IV: Walidacja	-	25-01-2026	17:00	18:00	01:00

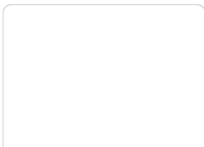
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	7 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	7 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	153,06 PLN
Koszt osobogodziny netto	153,06 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1
Małgorzata Wojtaszczyk



Trenerka personalna, instruktorka fitness, szkoleniowiec i pasjonatka świadomego ruchu. Od 19 lat pomaga ludziom wracać do siebie przez ruch – łagodny, przemyślany i skuteczny.

Z wykształcenia jest magistrem wychowania fizycznego ze specjalizacją w gimnastyce korekcyjnej. Od najmłodszych lat towarzyszy jej taniec – zaczynała od baletu, przez taniec towarzyski, aż po salę fitness, na której zaczęła prowadzić zajęcia jako 18-latka.

Dziś specjalizuję się w:

formach body&mind: Pilates, bodyART,
treningu funkcjonalnym,
oraz szkoleniach z podstaw trenerstwa fitness.

Szkołę się u takich nauczycieli jak Michael King (Instytut Pilates) czy Robert Steinbacher (bodyART). Jako szkoleniowiec i master trener współpracowała z Open Mind, Mauricz Training Center, a obecnie jest częścią zespołu ProFi Academy.

Prowadziła pierwszą edycję projektu Metamorfozy w Szczecinie.
Dziś współtworzy kameralne miejsce pracy z ciałem – Studio Chata Zdrowego Ruchu – gdzie łączy swoje doświadczenie trenerskie, korekcyjne i terapeutyczne.

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 18 rok życia oraz ukończyły szkolenia Pilates na matach na min. 2 poziomach zaawansowania: Sinya Pilates Foundation (Pilates Mat I) oraz Sinya Pilates Evolution (Pilates Mat II). (warunek konieczny).

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

al. Aleje Jerozolimskie 123a

02-017 Warszawa

woj. mazowieckie

Szkolenie odbędzie się w klubie: Well Fitness Plac Zawiszy, Al. Jerozolimskie 123a , 02-017 Warszawa

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Studio Pilates wyposażone w 6 reformerów - 1 reformer na 2 uczestników. Dostęp do szatni, WC.

Kontakt



Piotr Teresiak

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

Telefon (+48) 501 770 026