

**Akademia Sinya Pilates & Reformer**

Numer usługi 2025/08/05/178482/2924559

5 300,00 PLN brutto

5 300,00 PLN netto

117,78 PLN brutto/h

117,78 PLN netto/h

A.I. BEST SOLUTION

SPÓŁKA Z

OGRANICZONĄ

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

CIĄ

★★★★★ 4,8 / 5

16 ocen

📍 Piła / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 45 h

📅 27.09.2025 do 23.11.2025

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)

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

22

Data zakończenia rekrutacji

24-09-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

45

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

Usługa „Akademia Sinya Pilates & Reformer” przygotowuje do samodzielnego prowadzenia zajęć Pilates na macie, z wykorzystaniem małych przyborów oraz reformera na poziomie podstawowym, w oparciu o zasady systemu Pilates i biomechanikę, w celu rozwijania siły, elastyczności, stabilizacji, równowagi, mobilności oraz umiejętności dostosowywania ćwiczeń do możliwości uczestnika.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wykonuje ćwiczenia z poziomu średnio-zaawansowanego i zaawansowanego	Prawidłowo opisuje wykonania zaawansowanych ćwiczeń na macie	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje jakość ruchu mimo wzrastającej trudności	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje rotację i koordynację w ruchu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Dostosowuje ustawienie ciała z uwzględnieniem niuansów technicznych	Koryguje mikroustawienia w trakcie ćwiczeń	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wprowadza poprawki zwiększające precyzję	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje używanie oddechu dla lepszej organizacji ciała	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Buduje spójne sekwencje ćwiczeń	Łączy ćwiczenia w logiczną całość	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje rytm i przepływ sekwencji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uzasadnia wybór kolejności ćwiczeń	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Dobiera ćwiczenia zgodnie z potrzebami klienta	Uwzględnia poziom zaawansowania uczestnika	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozpoznaje ograniczenia i możliwości klienta	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Modyfikuje ćwiczenia dla indywidualnych potrzeb	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Pogłębia świadomość ciała przez użycie przyborów	Wskazuje, jak sprzęt wpływa na równowagę i linię wsparcia ciała	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Potrafi zaobserwować reakcje ciała na niestabilne podłoże	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Ocenia efekty pracy z rollerem, ringiem i piłką	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Stosuje mały sprzęt w lekcjach Pilates	Dobiera sprzęt do poziomu zaawansowania i celu lekcji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uwzględnia wpływ niestabilności na jakość ruchu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Zna zasady bezpiecznego użycia przyborów	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Dobiera sprzęt do celu lekcji	Określa cel treningowy i wybiera odpowiedni przybór	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uzasadnia wybór narzędzia względem partii ciała i funkcji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Tworzy lekcje z progresją i różnicowaniem ćwiczeń	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wykorzystuje Pilates Ring do budowania siły i stabilizacji	Wskazuje zastosowanie ringu w pracy izometrycznej i zamkniętym łańcuchu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje ćwiczenia łączące opór z jakością oddechu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Zachowuje balans pomiędzy napięciem a rozluźnieniem podczas ćwiczeń	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Integruje ruch i oddech podczas pracy z przyborami	Opisuje utrzymanie płynności oddechu w trakcie pracy z oporem	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozpoznaje wpływ oddechu na kontrolę i przepływ w ruchu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Zna techniki oddechowe wspierające stabilizację	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Prawidłowo ustawia reformer i dopasowuje jego konfigurację do ćwiczenia	Opisuje pozycję wózka, zagłówka i stóp	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dostosowuje napięcie sprężyn do poziomu ćwiczącego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Określa bezpieczne ustawienie sprzętu przed i po ćwiczeniu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wprowadza klienta w poprawne pozycje wyjściowe na reformerze	Dobiera pozycję (leżenie, klęk, podpora) zgodnie z celem ćwiczenia	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Zapewnia neutralne ustawienie miednicy i kręgosłupa	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje ustawienie kończyn i osi ciała	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Prowadzi ćwiczenia z uwzględnieniem biomechaniki i segmentalnej kontroli	Celuje w aktywację centrum i mięśni stabilizujących poprzez opisanie ćwiczeń	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje na ruch z intencją, nie przez siłę	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Zachowuje kontrolę w przejściach i powrotach ruchu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Modyfikuje ćwiczenia w zależności od ograniczeń ruchowych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dobiera ćwiczenia do poziomu i możliwości uczestnika	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dostosowuje poziom oporu do aktualnych możliwości	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 pilatesem. Szkolenie to jest dla osób którzy chcą pogłębić swoją wiedzę, udoskonalić technikę i nauczyć się pracy z uczestnikami na różnych poziomach zaawansowania

Warunki organizacyjne dla przeprowadzenia szkolenia:

Szkolenie prowadzone jest w grupie maksymalnie 22 osobowej. Szkolenie odbędzie się w Studiu Pilates wyposażonym w salę fitness oraz sprzęt treningowy potrzebny do przeprowadzenia zajęć pilates taki jak maty.

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.

Zakres tematyczny szkolenia:

MODUŁ I: Sinya Pilates Evolution Dzień 1

1. Doskonalenie technik poznanych w szkoleniu Sinya Pilates Foundation.
2. Przypomnienie zasad pracy z neutralnym kręgosłupem.
3. Ustawienie ciała w kontekście głowy, łopatek, miednicy oraz stóp.
4. Nauka zaawansowanych ćwiczeń na poziomie II.
5. Sposoby oddychania zastosowane w ćwiczeniach.
6. Umiejscowienie Pilates w branży fitness
7. Porównanie warunków pracy w klubach fitness i studiach Pilates.
8. Rola zaawansowanych ćwiczeń na poziomie II w kontekście potrzeb klientów.
9. Regres i progres w Pilates:
10. Zastosowanie pomocy w ćwiczeniach zaawansowanych.
11. Zasady cuingu werbalnego i niewerbalnego w praktyce.
12. Korekcje.
13. Lekcja rozruchowa.
14. Praktyka oddechu
15. Zgranie oddechu z wykonywanymi ćwiczeniami, wprowadzenie różnych wariantów wdechów i wydechów.

MODUŁ II: Sinya Pilates Evolution Dzień 2

1. Praktyka ćwiczeń i ich modyfikacji
2. Prezentacja i omówienie ćwiczeń związanych z głową w pozycji leżącej oraz ich efektywnego wykonania.
3. Modyfikacja oraz regresja trudniejszych ćwiczeń, dostosowanie do indywidualnych potrzeb klientów.
4. Przykłady, kiedy nie wykonywać poszczególnych ćwiczeń dla osób z określonymi schorzeniami.
5. Zaawansowane ćwiczenia na macie
6. Praktyka z nowymi i zaawansowanymi ćwiczeniami, ich opis, cel i techniki wykonania, analiza błędów.
7. Budowa lekcji
8. Zasady konstruowania pełnej lekcji Pilates, począwszy od rozgrzewki, przez właściwe ćwiczenia, aż po stretching i relaksację.
9. Rola muzyki, oświetlenia i atmosfery w sali podczas zajęć Pilates.
10. Dobór ubioru uczestników oraz uwagi dotyczące ich komfortu i widoczności.
11. Omówienie wskazań i przeciwwskazań do ćwiczeń.

MODUŁ III: Sinya Pilates Smart Tools Dzień 1

1. Doskonalenie technik poznanych w szkoleniu Sinya Pilates Foundation.
2. Przypomnienie zasad pracy z neutralnym kręgosłupem.
3. Ustawienie ciała w kontekście głowy, łopatek, miednicy oraz stóp.
4. Nauka zaawansowanych ćwiczeń na poziomie II.
5. Sposoby oddychania zastosowane w ćwiczeniach.
6. Umiejscowienie Pilates w branży fitness
7. Porównanie warunków pracy w klubach fitness i studiach Pilates.
8. Rola zaawansowanych ćwiczeń na poziomie II w kontekście potrzeb klientów.
9. Zastosowanie pomocy w ćwiczeniach zaawansowanych.
10. Zasady cuingu werbalnego i niewerbalnego w praktyce.
11. Korekcje.
12. Lekcja rozruchowa.
13. Praktyka oddechu
14. Zgranie oddechu z wykonywanymi ćwiczeniami, wprowadzenie różnych wariantów wdechów i wydechów.

MODUŁ IV: Sinya Pilates Smart Tools Dzień 2

1. Praktyka ćwiczeń i ich modyfikacji
2. Prezentacja i omówienie ćwiczeń związanych z głową w pozycji leżącej oraz ich efektywnego wykonania.
3. Modyfikacja oraz regresja trudniejszych ćwiczeń, dostosowanie do indywidualnych potrzeb klientów.
4. Przykłady, kiedy nie wykonywać poszczególnych ćwiczeń dla osób z określonymi schorzeniami.
5. Zaawansowane ćwiczenia na macie
6. Praktyka z nowymi i zaawansowanymi ćwiczeniami, ich opis, cel i techniki wykonania, analiza błędów.
7. Budowa lekcji
8. Zasady konstruowania pełnej lekcji Pilates, począwszy od rozgrzewki, przez właściwe ćwiczenia, aż po stretching i relaksację.
9. Rola muzyki, oświetlenia i atmosfery w sali podczas zajęć Pilates.
10. Dobór ubioru uczestników oraz uwagi dotyczące ich komfortu i widoczności.
11. Omówienie wskazań i przeciwwskazań do ćwiczeń.

Moduł V: Sinya Pilates Reformer Root Dzień 1

Moduł VI: Sinya Pilates Reformer Root Dzień 2

MODUŁ – 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: 7

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 7 MODUŁ I: Sinya Pilates Evolution Dzień 1	Małgorzata Wojtaszczyk	27-09-2025	11:00	18:00	07:00
2 z 7 MODUŁ II: Sinya Pilates Evolution Dzień 2	Małgorzata Wojtaszczyk	28-09-2025	11:00	18:00	07:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 7 MODUŁ III: Sinya Pilates Smart Tools Dzień 1	Małgorzata Wojtaszczyk	18-10-2025	10:00	17:00	07:00
4 z 7 MODUŁ IV: Sinya Pilates Smart Tools Dzień 2	Małgorzata Wojtaszczyk	19-10-2025	10:00	17:00	07:00
5 z 7 Moduł V: Sinya Pilates Reformer Root Dzień 1	Małgorzata Wojtaszczyk	22-11-2025	10:00	18:00	08:00
6 z 7 Moduł VI: Sinya Pilates Reformer Root Dzień 2	Małgorzata Wojtaszczyk	23-11-2025	10:00	18:00	08:00
7 z 7 Moduł VII: Walidacja	Małgorzata Wojtaszczyk	23-11-2025	18:00	19:00	01:00

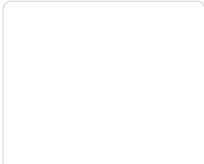
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 300,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 300,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	117,78 PLN
Koszt osobogodziny netto	117,78 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-latką.

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:

-posiadają uprawnienia Instruktora Siłowni/Trenera Personalnego/Instruktora Sportu /Trenera Sportowego (akceptowane różne dziedziny)

-ukończyły szkołę wyższą lub są studentami kierunków sportowych/fizjoterapeutycznych

-potwierdziły kompetencje z zakresu zaawansowanego treningu Pilates na matach lub ukończyły szkolenia Sinya Pilates Foundation (Pilates Mat I)

-osoby, które ukończyły 18 rok życia (warunek obowiązkowy)

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. Warsztatowa 8

64-920 Piła

woj. wielkopolskie

Szkolenie odbędzie się w klubie: Gym Factory Fitness & Fight, ul. Warsztatowa 8, 64-920 Piła

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Studio fitness, sprzęt fitness

Kontakt



Bartosz Kijańczuk

E-mail bartosz@profiacademy.pl

Telefon (+48) 501 770 026