



A.I. BEST SOLUTION
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5
38 ocen

Sinya Pilates Foundation (MAT I)

Numer usługi 2025/09/16/178482/3011858

📍 Gdynia / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 15 h

📅 06.12.2025 do 07.12.2025

2 500,00 PLN brutto

2 500,00 PLN netto

166,67 PLN brutto/h

166,67 PLN netto/h

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

03-12-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

15

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 „Sinya Pilates Foundation – szkolenie” przygotowuje do samodzielnego prowadzenia podstawowych lekcji Pilates w nurcie świadomego ruchu, opartych na pracy na macie bez sprzętu, z wykorzystaniem fundamentalnych ćwiczeń, zasad oddechu, kontroli osi ciała i aktywacji mięśni głębokich.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Buduje lekcję od oddechu, nie od choreografii	Rozpoczyna planowanie lekcji od pracy z oddechem	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uzasadnia rolę oddechu jako fundamentu ruchu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Unika tworzenia sekwencji opartych wyłącznie na estetyce ruchu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Odczuwa i aktywuje mięśnie głębokie	Identyfikuje moment zaangażowania mięśni głębokich	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Zaznacza ćwiczenia z kontrolą osi ciała	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje neutralne ustawienie kręgosłupa	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje stabilność podczas ruchu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozróżnia stabilność strukturalną od napięcia statycznego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozumie, że stabilność nie oznacza bezruchu	Uzasadnia płynność i kontrolę ruchu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Zachęca do eksploracji indywidualnych możliwości ruchowych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dobiera ćwiczenia do potencjału ucznia	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Postrzega ciało przez pryzmat możliwości, nie ograniczeń	Unika oceniania i porównywania uczestników	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Planuje, obserwuje i dostosowuje zajęcia	Dostosowuje lekcje do potrzeb grupy i jednostki	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Regularnie analizuje postępy uczestników	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Elastycznie reaguje na zmiany podczas zajęć	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Stosuje metody nauczania Pilates	Identyfikuje kompensacje i asymetrie	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Proponuje adekwatne korekty	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Obserwuje uczestników w statyce i dynamice	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Poznaje typy sylwetki i wyzwania z nimi związane	Rozpoznaje różne typy budowy ciała	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje wzorce napięć charakterystyczne dla sylwetek	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dobiera ćwiczenia indywidualnie	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Korzysta z wizualizacji i precyzyjnych wskazówek werbalnych	Stosuje obrazy/metafory wspierające świadomość ruchu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Udziela jasnych i zrozumiałych instrukcji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Buduje relację z ciałem przez uważność, oddech i intencję	Prowadzi refleksję nad jakością ruchu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje zaangażowanie i obecność podczas ćwiczeń	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Zwraca uwagę na powiązania między ruchem, postawą i emocjami	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 fizjoterapeutów i nauczycieli ruchu, Instruktorów Siłowni, Trenerów Personalnych, Instruktorów Sportowych (różne dziedziny), Trenerów Sportowych (różne dziedziny), którzy chcą wprowadzić do swojej praktyki świadomą, opartą na profesjonalnych fundamentach metodę pracy z Pilatesem.

Warunki organizacyjne dla przeprowadzenia szkolenia:

Szkolenie prowadzone jest w grupie maksymalnie 12 osobowej. Szkolenie odbędzie się w Studiu Fitness wraz ze sprzętem treningowym potrzebnym do przeprowadzenia zajęć pilates takim 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:

1. Wprowadzenie do metody Pilates:
2. - Czym jest Pilates? Wprowadzenie, historia Josepha Pilatesa.
3. - Pilates klasyczny a nowoczesny (pre- Pilates).
4. - Pilates w klubie fitness a studio Pilates (różnice, warunki pracy, sprzęt, ilość uczestników, świadomość).
5. - Korzyści wynikające z uprawiania ćwiczeń Pilates.
6. - Potrzeby dzisiejszego klienta.
7. Anatomia:
8. - Praca z neutralnym kręgosłupem - anatomia kręgosłupa.
9. - Kręgosłup a miednica.
10. - Sposoby oddychania.
11. - Środek wysiłku - mięśnie środka, stabilizacja, napięcie wyprzedzające.
12. Zasady metody Pilates.
13. Oddech w Pilatesie:
14. - zobrazowanie i wytłumaczenie.
15. Cuing werbalny i niewerbalny:
16. - Przykłady, dobór i rola w Pilatesie.
17. Core - Power House:
18. - Opis, położenie i rola.
19. - Napisanie TRA - zobrazowanie, wytłumaczenie działania, cuing i praktyka.
20. - Napisanie mm. dna miednicy. Cuing i praktyka.
21. Omówienie i nauka poprawnych pozycji:
22. - Pozycja stojąca, leżenie na plecach, ustawienie miednicy, łopatek – protrakcja, retrakcja, głowy, stóp, kolan itp.
23. - Zastosowanie i wykorzystanie "pomocy" w ćwiczeniach Pilates.
24. Zgranie oddechu i napięcia.
25. Praktyka - ćwiczenia i ich modyfikacje:

26. - Ustawienie głowy na etapie I, oddychanie, wytłumaczenie regresu/progresu, moment zastosowania pomocy do ćwiczeń, rola cuingu, asekuracja, naprowadzenie.
27. - Prezentacja ćwiczenia, opis, wytłumaczenie, pracujące mięśnie, cel ćwiczenia, na co należy zwrócić uwagę, błędy w ćwiczeniach.
28. Praktyka - masterclass z wykorzystaniem poznanych ćwiczeń.
29. Podsumowanie pierwszego dnia szkolenia, zadanie domowe.

MODUŁ II:

1. Krótkie przypomnienie dnia pierwszego, prezentacja zadania domowego, pytania i odpowiedzi.
2. Praktyka - masterclass.
3. Praktyka - ćwiczenia i ich modyfikacje:
4. - Ustawienie głowy na etapie I, oddychanie, wytłumaczenie regresu/progresu, moment zastosowania pomocy do ćwiczeń, rola cuingu, asekuracja, naprowadzenie.
5. - Prezentacja ćwiczenia, opis, wytłumaczenie, pracujące mięśnie, cel ćwiczenia, na co należy zwrócić uwagę, błędy w ćwiczeniach.
6. Budowanie lekcji:
7. - Jak zbudować każdy etap lekcji Pilates: początek, środek, zakończenie.
8. - Rozgrzewka, łączenie ćwiczeń, przejścia, ilość powtórzeń, stretching, relaksacja.
9. - Dobór muzyki, oświetlenia, temperatury, ubioru.
10. 5. Praktyczne wskazówki:
11. - Ćwiczenia mobilizujące
12. - Ćwiczenia stretchingowe- Relaksacja.
13. Podsumowanie szkolenia.

MODUŁ III – 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: 22

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 22 MODUŁ I: Wprowadzenie do metody Pilates: definicja, historia, klasyczny vs nowoczesny Pilates	Magda Rejniak	06-12-2025	12:00	12:30	00:30
2 z 22 MODUŁ I: Pilates w klubie fitness vs studio. Korzyści i potrzeby dzisiejszego klienta	Magda Rejniak	06-12-2025	12:30	13:00	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 22 MODUŁ I: Anatomia: neutralny kręgosłup, relacja kręgosłupa i miednicy	Magda Rejniak	06-12-2025	13:00	13:30	00:30
4 z 22 MODUŁ I: Oddech w Pilatesie: typy, sposoby oddychania, rola w ćwiczeniach	Magda Rejniak	06-12-2025	13:30	14:00	00:30
5 z 22 MODUŁ I: Core – Power House: TRA, mięśnie dna miednicy – teoria, cuing, praktyka	Magda Rejniak	06-12-2025	14:00	14:30	00:30
6 z 22 PRZERWA	Magda Rejniak	06-12-2025	14:30	14:50	00:20
7 z 22 MODUŁ I: Cuing werbalny i niewerbalny – przykłady, znaczenie	Magda Rejniak	06-12-2025	14:50	15:20	00:30
8 z 22 MODUŁ I: Omówienie i nauka poprawnych pozycji (stanie, leżenie, ustawienia ciała)	Magda Rejniak	06-12-2025	15:20	16:00	00:40
9 z 22 MODUŁ I: Praktyka: ustawienie głowy, oddychanie, regres/progres, cuing, asekuracja	Magda Rejniak	06-12-2025	16:00	17:15	01:15
10 z 22 MODUŁ I: Praktyka: prezentacja ćwiczeń – opis, cel, mięśnie, błędy	Magda Rejniak	06-12-2025	17:15	18:45	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 22 Moduł I: Podsumowanie dnia, pytania, zadanie domowe	Magda Rejniak	06-12-2025	18:15	18:30	00:15
12 z 22 MODUŁ II: Przypomnienie dnia 1: prezentacja zadania domowego, pytania i odpowiedzi	Magda Rejniak	07-12-2025	11:00	11:30	00:30
13 z 22 MODUŁ II: Masterclass – całościowa lekcja Pilates na podstawie poznanych ćwiczeń	Magda Rejniak	07-12-2025	11:30	12:15	00:45
14 z 22 Moduł II: Praktyka: ćwiczenia, modyfikacje, regres/progres, cuing, naprowadzenie	Magda Rejniak	07-12-2025	12:15	13:00	00:45
15 z 22 Moduł II: Kontynuacja praktyki: prezentacja, opis ćwiczeń, analiza błędów	Magda Rejniak	07-12-2025	13:00	13:55	00:55
16 z 22 PRZERWA	Magda Rejniak	07-12-2025	13:55	14:15	00:20
17 z 22 Moduł II: Budowanie lekcji Pilates: struktura (początek, środek, zakończenie), przejścia, powtórzenia	Magda Rejniak	07-12-2025	14:15	15:00	00:45
18 z 22 Moduł II: Stretching i relaksacja: zasady prowadzenia, techniki	Magda Rejniak	07-12-2025	15:00	15:45	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
19 z 22 Moduł II: Praktyczne wskazówki: mobilizacja, stretching, relaksacja	Magda Rejniak	07-12-2025	15:45	16:30	00:45
20 z 22 Moduł II: Planowanie zajęć: muzyka, oświetlenie, klimat sali, ubiór	Magda Rejniak	07-12-2025	16:30	17:15	00:45
21 z 22 Moduł II: Podsumowanie szkolenia, wnioski, pytania i zakończenie	Magda Rejniak	07-12-2025	17:15	18:00	00:45
22 z 22 Moduł III: Walidacja - Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie	Magda Rejniak	07-12-2025	18:00	19:00	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



Magda Rejniak

Magda Rejniak – instruktorka Pilates, jogi i Aqua Fitness, absolwentka AWFIS w Gdańsku, nauczycielka wychowania fizycznego. Specjalizuje się w świadomym ruchu – łączy elementy gimnastyki, jogi i Pilatesu w pracy z dorosłymi oraz dziećmi. Od 2011 roku prowadzi zajęcia grupowe i korekcyjne, a w pracy stawia na precyzję, zaangażowanie i rozwój.

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
- 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

Gdynia

Gdynia

woj. pomorskie

Szkolenie odbędzie się w klubie:

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

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

Kontakt



Piotr Teresiak

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

Telefon (+48) 501 770 026