

**Sinya Pilates Mat Academy**

Numer usługi 2025/10/02/178482/3052574

7 300,00 PLN brutto

7 300,00 PLN netto

162,22 PLN brutto/h

162,22 PLN netto/h

A.I. BEST SOLUTION

SPÓŁKA Z

OGRANICZONĄ

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

38 ocen

📍 Poznań / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 45 h

📅 06.12.2025 do 08.03.2026

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

01-12-2025

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

Celem edukacyjnym szkolenia Sinya Pilates Mat Academy jest przygotowanie uczestników do samodzielnego prowadzenia zajęć Pilates na macie na poziomie podstawowym, średniozaawansowanym i zaawansowanym.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik charakteryzuje zasady budowania lekcji Pilates od fundamentów (oddech, mięśnie głębokie, stabilność).	Wskazuje znaczenie oddechu w rozpoczęciu lekcji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wyjaśnia rolę mięśni głębokich.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje różnicę między stabilnością a bezruchem.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozróżnia podstawowe i średnio-zaawansowane ćwiczenia Pilates na macie.	Wymienia ćwiczenia dla różnych poziomów.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Klasyfikuje ćwiczenia według stopnia trudności.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dopasowuje ćwiczenie do poziomu uczestnika.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik definiuje zasady pracy z grupą o zróżnicowanym poziomie zaawansowania.	Wskazuje sposoby różnicowania ćwiczeń.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje metody budowania progresji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wyjaśnia zasady dostosowania zajęć do różnych uczestników.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik analizuje ciało pod kątem jego możliwości i ograniczeń.	Rozpoznaje przykłady ograniczeń ruchowych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje sposoby dostosowania ćwiczeń.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje zasady pracy z poszanowaniem indywidualności.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik opisuje zasady planowania i obserwacji zajęć Pilates.	Wyjaśnia etapy planowania lekcji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje elementy obserwacji w trakcie sesji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Charakteryzuje zasady korekty błędów.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik charakteryzuje ćwiczenia z poziomu zaawansowanego.	Wskazuje przykłady ćwiczeń zaawansowanych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje kluczowe elementy techniczne.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wyjaśnia potencjalne błędy uczestników.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik wyjaśnia zasady budowania sekwencji Pilates.	Określa różnicę między pojedynczym ćwiczeniem a sekwencją.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje kryteria doboru ćwiczeń do sekwencji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Charakteryzuje rolę dynamiki i pauzy.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik interpretuje znaczenie jakości i precyzji ruchu.	Wyjaśnia pojęcie świadomego ruchu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje skutki braku precyzji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje rolę niuansów ustawienia ciała.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik klasyfikuje metody doboru ćwiczeń według potrzeb klienta.	Rozróżnia kryteria doboru ćwiczeń.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje przykłady indywidualizacji planu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje znaczenie celów klienta w planowaniu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik objaśnia rolę sprzętu w treningu Pilates.	Wskazuje wpływ niestabilności na pracę mięśni.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje rolę kierunku siły w pracy z przyborami.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wyjaśnia znaczenie sprzętu w progresji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik opisuje zastosowanie easy ball w stabilizacji odcinka lędźwiowego.	Wyjaśnia biomechaniczne wsparcie easy ball.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje jego wpływ na aktywację mięśni.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Charakteryzuje zasady bezpiecznego wykorzystania.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik analizuje wykorzystanie Pilates ring w zwiększeniu świadomości stawów biodrowych i barkowych.	Wskazuje funkcje ringa w pracy nad stabilnością.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje jego wpływ na czucie głębokie.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wyjaśnia zasady progresji z ringiem.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik uzasadnia znaczenie świadomości ciała w pracy instruktora.	Opisuje zależność między własną świadomością a korektą innych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wyjaśnia znaczenie obserwacji własnego ruchu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje rolę w budowaniu jakości nauczania.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik charakteryzuje metody różnicowania zajęć z użyciem sprzętu.	Opisuje przykłady progresji i regresji z przyborami.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje sposoby zwiększania trudności.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wyjaśnia zasady bezpieczeństwa przy zmianach.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik systematyzuje zasady świadomego doboru sprzętu do celu zajęć.	Rozróżnia rodzaje sprzętu i ich zastosowanie.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje kryteria doboru przyborów.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wyjaśnia wpływ sprzętu na osiągnięcie efektów.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik ocenia wpływ kreatywnego włączenia sprzętu na atrakcyjność zajęć.	Wskazuje korzyści dla uczestników.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje znaczenie urozmaicenia treningu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wyjaśnia efekt motywacyjny narzędzi.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik interpretuje rolę społeczności instruktorskiej w rozwoju zawodowym.	Opisuje znaczenie wymiany doświadczeń.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje zalety pracy w środowisku profesjonalistów.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wyjaśnia wpływ sieci kontaktów na jakość pracy.	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. Akademia Pilates to kompetencje, które realnie przekładają się na jakość prowadzonych zajęć pilates a co za tym idzie satysfakcję klientów.

Warunki organizacyjne dla przeprowadzenia szkolenia:

Szkolenie prowadzone jest w grupie maksymalnie 22 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.

Zakres tematyczny szkolenia:

MODUŁ I - SINYA PILATES FOUNDATION - MAT I

1. Wprowadzenie do metody Pilates
2. Pilates klasyczny a nowoczesny
3. Pilates w klubie fitness a studio Pilates (różnice, warunki pracy, sprzęt, ilość uczestników, świadomość).
4. Korzyści wynikające z uprawiania ćwiczeń Pilates.
5. Potrzeby dzisiejszego klienta
6. Praca z neutralnym kręgosłupem - anatomia kręgosłupa.
7. Kręgosłup a miednica.
8. Sposoby oddychania.
9. Środek wysiłku - mięśnie środka, stabilizacja, napięcie wyprzedzające.
10. Zasady metody Pilates.
11. Oddech w Pilatesie (zobrazowanie i wytłumaczenie)
12. Cuing werbalny i niewerbalny: Przykłady, dobór i rola w Pilatesie.
13. Core - Power House: Opis, położenie i rola.
14. Napisanie TRA - zobrazowanie, wytłumaczenie działania, cuing i praktyka.
15. Napisanie mm. dna miednicy. Cuing i praktyka.
16. Omówienie i nauka poprawnych pozycji
17. Pozycja stojąca, leżenie na plecach, ustawienie miednicy, łopatek – protrakcja, retrakcja, głowy, stóp, kolan itp.
18. Zastosowanie i wykorzystanie "pomocy" w ćwiczeniach Pilates.
19. Zgranie oddechu i napięcia.
20. Praktyka - ćwiczenia i ich modyfikacje:
21. Ustawienie głowy na etapie I, oddychanie, wytłumaczenie regresu/progresu, moment zastosowania pomocy do ćwiczeń, rola cuingu, asekuracja, naprowadzenie.
22. Prezentacja ćwiczenia, opis, wytłumaczenie, pracujące mięśnie, cel ćwiczenia, na co należy zwrócić uwagę, błędy w ćwiczeniach.
23. Praktyka - masterclass z wykorzystaniem poznanych ćwiczeń.
24. Podsumowanie pierwszego dnia szkolenia, zadanie domowe.
25. Budowanie lekcji
26. Budowanie każdego etapu lekcji Pilates: początek, środek, zakończenie.
27. Rozgrzewka, łączenie ćwiczeń, przejścia, ilość powtórzeń, stretching, relaksacja.
28. Dobór muzyki, oświetlenia, temperatury, ubioru.
29. Ćwiczenia mobilizujące
30. Ćwiczenia stretchingowe- Relaksacja.

MODUŁ II -SINYA PILATES EVOLUTION - MAT II

1. Doskonalenie technik poznanych w kursie Pilates Mat.
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. Praktyka oddechu:
13. Zgranie oddechu z wykonywanymi ćwiczeniami, wprowadzenie różnych wariantów wdechów i wydechów.
14. Praktyka ćwiczeń i ich modyfikacji
15. Prezentacja i omówienie ćwiczeń związanych z głową w pozycji leżącej oraz ich efektywnego wykonania.
16. Modyfikacja oraz regresja trudniejszych ćwiczeń, dostosowanie do indywidualnych potrzeb klientów.
17. Przykłady, kiedy nie wykonywać poszczególnych ćwiczeń dla osób z określonymi schorzeniami.
18. Zaawansowane ćwiczenia na macie
19. Praktyka z nowymi i zaawansowanymi ćwiczeniami, ich opis, cel i techniki wykonania, analiza błędów.
20. Zasady konstruowania pełnej lekcji Pilates, począwszy od rozgrzewki, przez właściwe ćwiczenia, aż po stretching i relaksację.
21. Rola muzyki, oświetlenia i atmosfery w sali podczas zajęć Pilates.
22. Dobór ubioru uczestników oraz uwagi dotyczące ich komfortu i widoczności.
23. Omówienie wskazań i przeciwwskazań do ćwiczeń.

MODUŁ III -SINYA PILATES SMART TOOLS - MAT III

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

MODUŁ IV - WALIDACJA - TESTEM TEORETYCZNYM Z WYNIKIEM GENEROWANYM AUTOMATYCZNIE

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 potwierdzony będzie opublikowany 10 dni przed rozpoczęciem szkolenia.

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 FOUNDATION - MAT I, Dzień 1	Alicja Karlikowska-Tartanus	06-12-2025	10:00	17:00	07:00
2 z 7 MODUŁ I - SINYA PILATES FOUNDATION - MAT I, Dzień 2	Alicja Karlikowska-Tartanus	07-12-2025	10:00	17:00	07:00
3 z 7 MODUŁ II - SINYA PILATES EVOLUTION - MAT II, Dzień 1	Magdalena Rejniak	31-01-2026	10:00	18:00	08:00
4 z 7 MODUŁ II - SINYA PILATES EVOLUTION - MAT II, Dzień 2	Magdalena Rejniak	01-02-2026	10:00	18:00	08:00
5 z 7 MODUŁ III - SINYA PILATES SMART TOOLS - MAT III, Dzień 1	Magdalena Rejniak	07-03-2026	10:00	17:00	07:00
6 z 7 MODUŁ III - SINYA PILATES SMART TOOLS - MAT III, Dzień 2	Magdalena Rejniak	08-03-2026	10:00	17:00	07:00
7 z 7 MODUŁ IV - WALIDACJA - TESTEM TEORETYCZNYM Z WYNIKIEM GENEROWANYM AUTOMATYCZNIE	Magdalena Rejniak	08-03-2026	17:00	18:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	7 300,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	7 300,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto

162,22 PLN

Koszt osobogodziny netto

162,22 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Alicja Karlikowska-Tartanus

Alicja Karlikowska-Tartanus – instruktorka fitness, trenerka personalna i szkoleniowiec z niemal 20-letnim doświadczeniem. Od 2019 roku związana z ProFi Academy, gdzie z pasją edukuje przyszłych trenerów, łącząc wiedzę z empatycznym podejściem i praktyką. W 2023 roku założyła własne studio LAVI Pilates – pierwsze w regionie miejsce oferujące holistyczny trening oparty na świadomym ruchu.

Specjalizuje się w formach body&mind – Pilatesie, stretchingu, treningu funkcjonalnym oraz tanecznym wzmacnianiu, szczególnie w rytmach latino. Uczy świadomej pracy z ciałem, podkreślając znaczenie uważności, harmonii i jakości ruchu.

Sport towarzyszy jej od dziecka – od tenisa i piłki ręcznej, przez fitness, który trenuje od 16. roku życia. Przez lata ukończyła wiele specjalistycznych kursów w obszarze pracy z ciałem, stale rozwijając swoje kompetencje, by lepiej wspierać swoich podopiecznych i kursantów.

W pracy stawia na klarowną komunikację, profesjonalizm i autentyczne zaangażowanie. Jej celem jest nie tylko przekazanie wiedzy, ale i poruszenie – tak, by każdy uczestnik szkolenia wychodził z nową perspektywą i gotowością do działania.



2 z 2

Magdalena 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 i skrypty szkoleniowe takie jak:

- Anatomia i Fizjologia
- Pilates mat I
- Pilates mat II
- Pilates & small equipments

Warunki uczestnictwa

Na szkolenie zapraszamy osoby, które spełniają **jeden** z poniższych wymogów:

- posiadają udokumentowaną znajomość anatomii i fizjologii człowieka
- posiadają uprawnienia Instruktor Siłowni/Trenera Personalnego/Instruktora Sportu /Trenera Sportowego (akceptowane różne dziedziny)
- ukończyły szkołę wyższą lub są studentami kierunków sportowych/fizjoterapeutycznych
- warunkiem ogólnym uczestnictwa jest ukończenie 17 roku życia oraz brak przeciwwskazań do wysiłku fizycznego.

Informacje dodatkowe

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

Walidacja będzie przeprowadzana w ciągu tygodnia od ukończenia szkolenia.

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

Poznań

Poznań

woj. wielkopolskie

Szkolenie odbędzie się w klubie:

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

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

Kontakt



Bartosz Kijańczuk

E-mail bartosz@profiacademy.pl

Telefon (+48) 501 770 026