



A.I. BEST SOLUTION
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

38 ocen

Sinya Pilates Smart Tools (MAT III)

Numer usługi 2025/10/30/178482/3116074

📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 15 h

📅 21.02.2026 do 22.02.2026

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

20

Data zakończenia rekrutacji

12-02-2026

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 Smart Tools” przygotowuje do samodzielnego prowadzenia zajęć Pilates z wykorzystaniem małych przyborów (roller, piłka, ring) w celu pogłębiania stabilizacji, równowagi i świadomości ciała poprzez pracę z niestabilnym podłożem oraz kontrolowanym oporem.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

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
	Określa cel treningowy i wybiera odpowiedni przybór	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Dobiera sprzęt do celu lekcji	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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Integruje ruch i oddech podczas pracy z przyborami	Utrzymuje płynność 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
Projektuje lekcje z uwzględnieniem progresji i różnorodności	Konstruuje lekcje na różnych poziomach zaawansowania	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Różnicuje ćwiczenia w zależności od potrzeb uczestników	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Włącza elementy mobilizacji i rozciągania do struktury lekcji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wzmacnia przekaz przez precyzyjny, zredukowany cueing	Posługuje się jasnymi, konkretnymi wskazówkami zamiast nadmiaru instrukcji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Umiejętnie wykorzystuje działanie sprzętu zamiast nadmiaru słów	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Przekazuje intencję ruchu z pomocą języka ciała i narzędzi ruchowych	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.

Zakres tematyczny szkolenia:

MODUŁ I: 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 II: 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, poczynając 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.
12. 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 - MAT III, Dzień 1	Hanna Piechowska	21-02-2026	10:00	17:00	07:00
2 z 3 MODUŁ II - SINYA PILATES SMART TOOLS - MAT III, Dzień 2	Hanna Piechowska	22-02-2026	10:00	17:00	07:00
3 z 3 MODUŁ III - WALIDACJA - TESTEM TEORETYCZNYM Z WYNIKIEM GENEROWANYM AUTOMATYCZNIE	Hanna Piechowska	22-02-2026	17:00	18:00	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

Hanna Piechowska

Na co dzień prowadzę treningi personalne dla kobiet oraz zajęcia grupowe. Moim priorytetem są moi klienci. Bardzo ważne jest dla mnie aby w trakcie naszych spotkań byli "tu i teraz" a po zakończonych treningach mieli poczucie dobrze wykonanej pracy ale przede wszystkim... byli w dobrych humorach i mieli spokojną głowę :)

Z wykształcenia jestem magistrem kosmetologii. Studia skończyłam na krakowskim AWF-ie, stąd anatomia, fizjologia oraz pojęcie holistycznego podejścia do zdrowia nie są mi obce.

Od najmłodszych lat jestem związana z tańcem - głównie jazz'owym oraz klasycznym. Obecnie rozwijam swoje umiejętności również w dziedzinie tańców latynoamerykańskich.

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) oraz Sinya Pilates Evolution (Pilates Mat II) (warunek obowiązkowy)

-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.

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

Kraków

Kraków

woj. małopolskie

Szkolenie odbędzie się w klubie:

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Sala fitness, sprzęt fitness

Kontakt



Bartosz Kijańczuk

E-mail bartosz@profiacademy.pl

Telefon (+48) 501 770 026