

**ProFi**<sup>®</sup>  
ACADEMY**Sinya Pilates Foundation (MAT I)**

Numer usługi 2025/10/31/178482/3120461

2 500,00 PLN brutto  
2 500,00 PLN netto  
166,67 PLN brutto/h  
166,67 PLN netto/hA.I. BEST SOLUTION  
SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚĆ  
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

161 ocen

📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 15 h

📅 25.04.2026 do 26.04.2026

## 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**

16-04-2026

**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 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
Rozumie, że stabilność nie oznacza bezruchu	Rozróżnia stabilność strukturalną od napięcia statycznego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uzasadnia płynność i kontrolę ruchu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Postrzega ciało przez pryzmat możliwości, nie ograniczeń	Zachęca do eksploracji indywidualnych możliwości ruchowych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dobiera ćwiczenia do potencjału ucznia	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	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: 3

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 3</b> MODUŁ I - SINYA PILATES FOUNDATION - MAT I, Dzień 1	Hanna Piechowska	25-04-2026	10:00	17:00	07:00
<b>2 z 3</b> MODUŁ II - SINYA PILATES FOUNDATION - MAT I, Dzień 2	Hanna Piechowska	26-04-2026	10:00	17:00	07:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 3 MODUŁ III - WALIDACJA - TESTEM TEORETYCZNYM Z WYNIKIEM GENEROWANYM AUTOMATYCZNIE	Hanna Piechowska	26-04-2026	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 Instruktor 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.

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
- Studio Fitness, sprzęt fitness

## Kontakt



**Bartosz Kijańczuk**

**E-mail** bartosz@profiacademy.pl

**Telefon** (+48) 501 770 026