

**Sinya Pilates Mat Academy**

Numer usługi 2025/11/04/178482/3126064

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

92 oceny

📍 Poznań / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 45 h

📅 21.03.2026 do 31.05.2026

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

17-03-2026

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 rozumie i identyfikuje podstawowe zasady budowania lekcji Pilates (oddech, mięśnie głębokie, stabilność).	rozpoznaje znaczenie oddechu w rozpoczęciu lekcji Pilates	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wskazuje rolę mięśni głębokich w stabilizacji ciała	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	rozdziela pojęcia stabilności i bezruchu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozdziela podstawowe i średnio-zaawansowane ćwiczenia Pilates na macie.	identyfikuje ćwiczenia charakterystyczne dla poziomu podstawowego i średnio-zaawansowanego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Klasyfikuje ćwiczenia według stopnia trudności.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wybiera ćwiczenie odpowiednie do wskazanego poziomu uczestnika	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik zna i rozumie zasady pracy z grupą o zróżnicowanym poziomie zaawansowania.	Wskazuje sposoby różnicowania ćwiczeń.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	rozpoznaje metody budowania progresji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	identyfikuje zasady dostosowania zajęć do różnych uczestników	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozumie podstawowe możliwości i ograniczenia ciała w kontekście ćwiczeń Pilates.	Rozpoznaje przykłady ograniczeń ruchowych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wskazuje sposoby teoretycznego dostosowania ćwiczeń,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	identyfikuje zasady pracy z poszanowaniem indywidualnych możliwości.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik zna zasady planowania i obserwacji zajęć Pilates.	wskazuje etapy planowania lekcji Pilates,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	identyfikuje elementy obserwacji uczestników w trakcie zajęć,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	rozpoznaje zasady korekty najczęstszych błędów.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozumie charakterystykę ćwiczeń Pilates na poziomie zaawansowanym.	Wskazuje przykłady ćwiczeń zaawansowanych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	rozpoznaje kluczowe elementy techniczne ćwiczeń,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wskazuje potencjalne błędy wykonawcze.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik zna zasady budowania sekwencji ćwiczeń Pilates.	rozdziela pojedyncze ćwiczenie od sekwencji,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wskazuje kryteria doboru ćwiczeń do sekwencji,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	rozpoznaje rolę dynamiki i pauzy w sekwencji ruchu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozumie znaczenie jakości i precyzji ruchu w Pilatesie.	Wyjaśnia pojęcie świadomego ruchu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje skutki braku precyzji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	identyfikuje znaczenie prawidłowego ustawienia ciała.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik zna metody doboru ćwiczeń do potrzeb klienta.	Rozdziela kryteria doboru ćwiczeń.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	identyfikuje przykłady indywidualizacji planu treningowego,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wskazuje znaczenie celów klienta w planowaniu zajęć.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozumie rolę sprzętu w treningu Pilates.	Wskazuje wpływ niestabilności na pracę mięśni.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	rozpoznaje znaczenie kierunku siły w pracy z przyborami,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	identyfikuje rolę sprzętu w progresji ćwiczeń	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik charakteryzuje metody różnicowania zajęć z użyciem sprzętu.	Wskazuje przykłady progresji i regresji z przyborami.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje sposoby zwiększania trudności.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozpoznaje zasady bezpieczeństwa przy zmianach.	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
	Rozpoznaje znaczenie urozmaicenia treningu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje efekt motywacyjny narzędzi.	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	Justyna Fudal	21-03-2026	10:00	17:00	07:00
2 z 7 MODUŁ I - SINYA PILATES FOUNDATION - MAT I, Dzień 2	Justyna Fudal	22-03-2026	10:00	17:00	07:00
3 z 7 MODUŁ II - SINYA PILATES EVOLUTION - MAT II, Dzień 1	Justyna Fudal	25-04-2026	10:00	18:00	08:00
4 z 7 MODUŁ II - SINYA PILATES EVOLUTION - MAT II, Dzień 2	Justyna Fudal	26-04-2026	10:00	18:00	08:00
5 z 7 MODUŁ III - SINYA PILATES SMART TOOLS - MAT III, Dzień 1	Justyna Fudal	30-05-2026	10:00	17:00	07:00
6 z 7 MODUŁ III - SINYA PILATES SMART TOOLS - MAT III, Dzień 2	Justyna Fudal	31-05-2026	10:00	17:00	07:00
7 z 7 MODUŁ IV - WALIDACJA - TESTEM TEORETYCZNYM Z WYNIKIEM GENEROWANYM AUTOMATYCZNIE	Justyna Fudal	31-05-2026	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: 1



1 z 1

Justyna Fudal

Justyna Fudal - to master trenerka, szkoleniowiec i współtwórczyni Akademii Pilates ProFi Academy. Od 2010 roku łączy pasję do ruchu z edukacją, tworząc przestrzeń do świadomego dbania o zdrowie. Ukończyła AWF we Wrocławiu (specjalizacja techniki relaksacyjne) i pracuje również jako nauczycielka akademicka na Uniwersytecie Ekonomicznym we Wrocławiu. Specjalizuje się w formach body&mind: Pilates, stretching, trening wzmacniający i prozdrowotny. Prowadzi kursy, warsztaty oraz autorską markę justFIT. Jest zaangażowana w liczne projekty edukacyjne i eventy ruchowe, a jej podejście opiera się na równowadze ciała i umysłu, profesjonalizmie oraz autentycznym kontakcie z uczestnikami.

Doświadczenie zawodowe oraz kwalifikacje szkoleniowca zostały zdobyte nie wcześniej niż w okresie ostatnich 5 lat.

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 Instruktora 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



AGATA MACHAJEWSKA

E-mail agata@profiacademy.pl

Telefon (+48) 732 106 119