

**Sinya Pilates Mat Academy**

Numer usługi 2025/11/04/178482/3126104

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

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

★★★★★ 4,6 / 5

🕒 45 h

161 ocen

📅 21.02.2026 do 12.04.2026

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

19-02-2026

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 dostosowania ćwiczeń.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Identyfikuje zasady pracy z poszanowaniem indywidualności.	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.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Identyfikuje elementy obserwacji w trakcie sesji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozpoznaje zasady korekty błędów.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozumie charakterystykę ćwiczenia z poziomu zaawansowanego.	Wskazuje przykłady ćwiczeń zaawansowanych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozpoznaje kluczowe elementy techniczne.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje potencjalne błędy uczestników.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik zna zasady budowania sekwencji Pilates.	rozdziela różnicę między pojedynczym ćwiczeniem a sekwencją.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje kryteria doboru ćwiczeń do sekwencji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozpoznaje rolę dynamiki i pauzy.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozumie 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
	Identyfikuje rolę niuansów ustawienia ciała.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik zna metody doboru ćwiczeń według potrzeb klienta.	Rozdziela kryteria doboru ćwiczeń.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Identyfikuje przykłady indywidualizacji planu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje znaczenie celów klienta w planowaniu.	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 rolę kierunku siły w pracy z przyborami.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Identyfikuje znaczenie sprzętu w progresji.	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.

Sposób organizacji szkolenia: Zajęcia teoretyczne będą się odbywać w sali fitness z wykorzystaniem rzutnika, na którym wyświetlana będzie prezentacja szkoleniowa. Zajęcia teoretyczne i praktyczne odbędą na siłowni w strefie funkcjonalnej.

zajęcia teoretyczne – liczba godzin zegarowych: 17 godzin

zajęcia praktyczne – liczba godzin zegarowych: 25 godzin

przerwy – liczba godzin zegarowych: 6 x 20 minut

walidacja – liczba godzin zegarowych: 1 godzina

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. dnia 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

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	21-02-2026	10:15	18:15	08:00
2 z 7 MODUŁ I - SINYA PILATES FOUNDATION - MAT I, Dzień 2	Alicja Karlikowska-Tartanus	22-02-2026	13:00	19:00	06:00
3 z 7 MODUŁ II - SINYA PILATES EVOLUTION - MAT II, Dzień 1	Hanna Piechowska	21-03-2026	10:00	18:00	08:00
4 z 7 MODUŁ II - SINYA PILATES EVOLUTION - MAT II, Dzień 2	Hanna Piechowska	22-03-2026	10:00	18:00	08:00
5 z 7 MODUŁ III - SINYA PILATES SMART TOOLS - MAT III, Dzień 1	Alicja Karlikowska-Tartanus	11-04-2026	10:00	17:00	07:00
6 z 7 MODUŁ III - SINYA PILATES SMART TOOLS - MAT III, Dzień 2	Alicja Karlikowska-Tartanus	12-04-2026	10:00	17:00	07:00
7 z 7 MODUŁ IV - WALIDACJA - TESTEM TEORETYCZNYM Z WYNIKIEM GENEROWANYM AUTOMATYCZNIE	Alicja Karlikowska-Tartanus	12-04-2026	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.

Doświadczenie zdobyte nie wcześniej niż 5 lat temu.



2 z 2

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.

Doświadczenie zdobyte nie wcześniej niż 5 lat temu.

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

ul. Grzybowska 56
00-844 Warszawa
woj. mazowieckie

Szkolenie odbędzie się w klubie:
Well Fitness Browary Warszawskie
ul. Grzybowska 56

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