

**Sinya Pilates Mat Academy**

Numer usługi 2025/11/04/178482/3126124

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
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

186 ocen

📍 Warszawa
🏠 Usługa szkoleniowa
📄 stacjonarna
🕒 45:00 h
📅 11.04.2026 do 07.06.2026

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

10-04-2026

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 charakteryzuje zasady budowania lekcji Pilates od fundamentów (oddech, mięśnie głębokie, stabilność).	Opisuje 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.	Opisuje 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 lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielanie 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: 24 godzin

przerwy – liczba godzin zegarowych: 3 godz (6x 10 min i 6 x 20 min)

walidacja – liczba godzin zegarowych: 1 godzina

Usługa jest prowadzona w trybie godzin zegarowych. W czas trwania usługi wliczone są przerwy.

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/progressu, 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. Umieszczenie 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 pozycji harmonogramu: 31

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 31 MODUŁ I - SINYA PILATES FOUNDATION - MAT I, Dzień 1	Hanna Piechowska	11-04-2026	13:30	15:30	02:00
2 z 31 PRZERWA	Hanna Piechowska	11-04-2026	15:30	15:40	00:10
3 z 31 MODUŁ I - SINYA PILATES FOUNDATION - MAT I, Dzień 1	Hanna Piechowska	11-04-2026	15:40	17:40	02:00
4 z 31 PRZERWA	Hanna Piechowska	11-04-2026	17:40	18:00	00:20
5 z 31 MODUŁ I - SINYA PILATES FOUNDATION - MAT I, Dzień 1	Hanna Piechowska	11-04-2026	18:00	20:30	02:30
6 z 31 MODUŁ I - SINYA PILATES FOUNDATION - MAT I, Dzień 2	Hanna Piechowska	12-04-2026	11:15	13:15	02:00
7 z 31 PRZERWA	Hanna Piechowska	12-04-2026	13:15	13:25	00:10
8 z 31 MODUŁ I - SINYA PILATES FOUNDATION - MAT I, Dzień 2	Hanna Piechowska	12-04-2026	13:25	15:25	02:00
9 z 31 PRZERWA	Hanna Piechowska	12-04-2026	15:25	15:45	00:20
10 z 31 MODUŁ I - SINYA PILATES FOUNDATION - MAT I, Dzień 2	Hanna Piechowska	12-04-2026	15:45	18:15	02:30
11 z 31 MODUŁ II -SINYA PILATES EVOLUTION - MAT II, Dzień 1	Alicja Karlikowska-Tartanus	16-05-2026	10:00	12:00	02:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 31 PRZERWA	Alicja Karlikowska-Tartanus	16-05-2026	12:00	12:10	00:10
13 z 31 MODUŁ II -SINYA PILATES EVOLUTION - MAT II, Dzień 1	Alicja Karlikowska-Tartanus	16-05-2026	12:10	14:40	02:30
14 z 31 PRZERWA	Alicja Karlikowska-Tartanus	16-05-2026	14:40	15:00	00:20
15 z 31 MODUŁ II -SINYA PILATES EVOLUTION - MAT II, Dzień 1	Alicja Karlikowska-Tartanus	16-05-2026	15:00	18:00	03:00
16 z 31 MODUŁ II -SINYA PILATES EVOLUTION - MAT II, Dzień 2	Alicja Karlikowska-Tartanus	17-05-2026	10:00	12:00	02:00
17 z 31 PRZERWA	Alicja Karlikowska-Tartanus	17-05-2026	12:00	12:10	00:10
18 z 31 MODUŁ II -SINYA PILATES EVOLUTION - MAT II, Dzień 2	Alicja Karlikowska-Tartanus	17-05-2026	12:10	14:40	02:30
19 z 31 PRZERWA	Alicja Karlikowska-Tartanus	17-05-2026	14:40	15:00	00:20
20 z 31 MODUŁ II -SINYA PILATES EVOLUTION - MAT II, Dzień 2	Alicja Karlikowska-Tartanus	17-05-2026	15:00	18:00	03:00
21 z 31 MODUŁ III -SINYA PILATES SMART TOOLS - MAT III, Dzień 1	Alicja Karlikowska-Tartanus	06-06-2026	10:00	12:00	02:00
22 z 31 PRZERWA	Alicja Karlikowska-Tartanus	06-06-2026	12:00	12:10	00:10

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
23 z 31 MODUŁ III -SINYA PILATES SMART TOOLS - MAT III, Dzień 1	Alicja Karlikowska- Tartanus	06-06-2026	12:10	14:40	02:30
24 z 31 PRZERWA	Alicja Karlikowska- Tartanus	06-06-2026	14:40	15:00	00:20
25 z 31 MODUŁ III -SINYA PILATES SMART TOOLS - MAT III, Dzień 1	Alicja Karlikowska- Tartanus	06-06-2026	15:00	17:00	02:00
26 z 31 MODUŁ III -SINYA PILATES SMART TOOLS - MAT III, Dzień 2	Alicja Karlikowska- Tartanus	07-06-2026	10:00	12:00	02:00
27 z 31 PRZERWA	Alicja Karlikowska- Tartanus	07-06-2026	12:00	12:10	00:10
28 z 31 MODUŁ III -SINYA PILATES SMART TOOLS - MAT III, Dzień 2	Alicja Karlikowska- Tartanus	07-06-2026	12:10	14:40	02:30
29 z 31 PRZERWA	Alicja Karlikowska- Tartanus	07-06-2026	14:40	15:00	00:20
30 z 31 MODUŁ III -SINYA PILATES SMART TOOLS - MAT III, Dzień 2	Alicja Karlikowska- Tartanus	07-06-2026	15:00	17:00	02:00
31 z 31 MODUŁ IV - WALIDACJA - TESTEM TEORETYCZNYM Z WYNIKIEM GENEROWANYM AUTOMATYCZNI E	-	07-06-2026	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: 3



1 z 3

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 wzmocnieniu, 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.

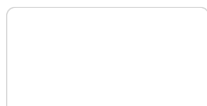
W pracy stawia na klarowną komunikację, profesjonalizm i autentyczne zaangażowanie. Jej celem jest nie tylko przekazanie wiedzy, ale i poruszenie – tak, by każdy uczestnik szkolenia wychodził z nową perspektywą i gotowością do działania.



2 z 3

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 kosmetyologii. 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.



3 z 3

Justyna Fudal



Justyna Fudal – master trenerka, edukatorka i współtwórczyni Akademii Pilates w ProFi Academy, z ponad dekadą doświadczenia w branży fitness. Absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, gdzie specjalizowała się w technikach relaksacyjnych, oraz nauczycielka akademicka na Uniwersytecie Ekonomicznym we Wrocławiu.

Specjalizuje się w Pilatesie, stretchingu, technikach body&mind i treningu funkcjonalnym. Twórczyni marki justFIT, propagującej holistyczne podejście do stylu życia – oparte na zbilansowanej diecie, świadomym ruchu i regeneracji. Łączy profesjonalizm z empatią i tworzy przestrzeń, w której ruch staje się drogą do spokoju, równowagi i trwałej zmiany.

W ciągu ostatnich 5-ciu lat stale zwiększa swoje kompetencje i kwalifikacje uczestnicząc w kursach, szkoleniach, warsztatach i konferencjach fitness. W ciągu ostatniego roku przeprowadziła co najmniej 10 szkoleń z zakresu treningu grupowego, pilates oraz body & mind.

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 stanowi usługę kształcenia zawodowego i korzysta ze zwolnienia 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, jako usługa finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych, w ramach dofinansowania przyznanego uczestnikowi przez operatora systemu BUR.

W przypadku gdy poziom dofinansowania usługi ze środków publicznych jest niższy niż 70%, usługa rozwojowa stanowi usługę kształcenia zawodowego i korzysta ze zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług, z uwagi na nieprzekroczenie przez usługodawcę limitu wartości sprzedaży uprawniającego do zwolnienia podmiotowego.

Po więcej informacji o Sinya Pilates GLOBAL EDUCATION SYST

Adres

ul. Grzybowska 56
00-844 Warszawa
woj. mazowieckie

UWAGA ZMIANA LOKALIZACJI

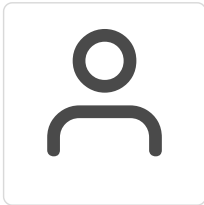
Szkolenie odbędzie się w klubie:

Well Fitness Wołoska
Wołoska 16, 02-675 Warszawa

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