



## Sinya Pilates Reformer Academy

Numer usługi 2025/11/10/178482/3138483

7 500,00 PLN brutto

7 500,00 PLN netto

153,06 PLN brutto/h

153,06 PLN netto/h

A.I. BEST SOLUTION  
SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚĆ  
CIĄ

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

★★★★★ 4,6 / 5

🕒 49 h

161 ocen

📅 31.01.2026 do 17.05.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne

### Grupa docelowa usługi

Grupa docelowa:

-osoby, które ukończyły 18 rok życia

-przedsiębiorcy i pracownicy MMŚP

-osoby, które ukończyły szkolenia Pilates na matach na min. 2 poziomach zaawansowania: Sinya Pilates Foundation (Pilates Mat I) oraz Sinya Pilates Evolution (Pilates Mat II).

### Minimalna liczba uczestników

6

### Maksymalna liczba uczestników

12

### Data zakończenia rekrutacji

27-01-2026

### Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

### Liczba godzin usługi

49

### 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 Reformer Academy” jest przygotowanie uczestników do samodzielnego prowadzenia profesjonalnych zajęć Pilates z wykorzystaniem reformera i małego sprzętu, obejmujących obsługę urządzenia, planowanie sesji oraz prowadzenie lekcji grupowych i indywidualnych z zastosowaniem metod terapii ruchem.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozpoznaje budowę reformera i funkcje jego elementów.	Prawidłowo wskazuje części reformera	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje funkcje poszczególnych elementów	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozróżnia elementy regulacyjne od wspierających bezpieczeństwo	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wyjaśnia znaczenie neutralnej miednicy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik opisuje biomechaniczne zasady pracy z klientem na reformerze.	Opisuje kontrolę oddechu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Omawia ustawienie osi ciała w ćwiczeniach	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik tworzy spójne lekcje flow z płynnymi przejściami.	Dobiera ćwiczenia w logiczną sekwencję	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dostosowuje tempo do możliwości grupy/klienta	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Zapewnia płynność przejść między ćwiczeniami	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik integruje przybory z klasycznym repertuarem reformera.	Opisuje wpływ sensoryczny przyborów	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dobiera akcesoria do celu treningowego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje rollery, ringi i piłki w ćwiczeniach	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik analizuje jakość ruchu i rozpoznaje kompensacje.	Obserwuje reakcje ciała na opór	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje asymetrie w pracy mięśniowej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Interpretuje kompensacyjne wzorce ruchowe	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 Pilates, fizjoterapeutów i nauczycieli ruchu, którzy chcą wprowadzić do swojej praktyki świadomą, opartą na profesjonalnych fundamentach metodę pracy z reformerem. Jest to punkt wyjścia do dalszych poziomów Sinya Flow i Coreline, ale także solidna baza do prowadzenia bezpiecznych zajęć grupowych i sesji terapeutycznych.

#### Warunki organizacyjne dla przeprowadzenia szkolenia:

Szkolenie prowadzone jest w grupie maksymalnie 12 osobowej. Szkolenie odbędzie się w Studiu Pilates wyposażonym w 6 reformerów oraz sprzęt treningowy potrzebny do przeprowadzenia zajęć pilates taki jak, maty, piłki, ringi czy rollery.

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 – ROOT (Fundamenty)

- Obsługa reformera, sprężyny, ustawienia klienta

- Footwork Series, Arms/Legs in Straps
- Pelvis & Spine Integration
- Segmentalna mobilizacja kręgosłupa, neutralna miednica
- Cueing, obserwacja, analiza napięć

#### MODUŁ II – FLOW (Płynność i rytm)

- Sekwencje tematyczne: elongacja, rotacja, spiralność, balans
- Flow jako choreografia ruchu i oddechu
- Cueing przestrzenny i rytmiczny
- Tempo jako narzędzie dydaktyczne
- Tworzenie lekcji średniozaawansowanych

#### MODUŁ III – CORELINE (Przybory i sensoryka)

- Praca z rollerem: niestabilność, elongacja, mobilizacja
- Praca z ringiem: opór izometryczny, aktywacja core
- Praca z piłką: podparcie, asymetrie, propriocepcja
- Projektowanie sesji hybrydowych i terapeutycznych
- Integracja z klasycznym repertuarem

#### 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: 7

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 7</b> Moduł I: Reformer Root - dzień 1	Alicja Karlikowska- Tartanus	31-01-2026	10:00	18:00	08:00
<b>2 z 7</b> Moduł I: Reformer Root - Dzień 2	Alicja Karlikowska- Tartanus	01-02-2026	10:00	18:00	08:00
<b>3 z 7</b> Moduł II: Reformer Flow - dzień 1	Małgorzata Życka	07-03-2026	10:00	18:00	08:00
<b>4 z 7</b> Moduł II: Reformer Flow - dzień 2	Małgorzata Życka	08-03-2026	10:00	18:00	08:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>5 z 7</b> Moduł III: Reformer Coreline - dzień 1	Małgorzata Życka	16-05-2026	10:00	18:00	08:00
<b>6 z 7</b> Moduł III: Reformer Coreline - Dzień 2	Małgorzata Życka	17-05-2026	10:00	18:00	08:00
<b>7 z 7</b> Moduł IV: Walidacja	Małgorzata Życka	17-05-2026	18:00	19:00	01:00

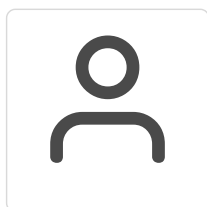
## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	7 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	7 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	153,06 PLN
Koszt osobogodziny netto	153,06 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



**1 z 2**

### Alicja Karlikowska-Tartanus

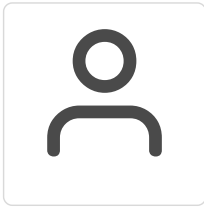
Alicja Karlikowska-Tartanus – instruktorka fitness, trenerka personalna i szkoleniowiec z niemal 20-letnim doświadczeniem. Od 2019 roku związana z ProFi Academy, gdzie z pasją edukuje przyszłych trenerów, łącząc wiedzę z empatycznym podejściem i praktyką. W 2023 roku założyła własne studio LAVI Pilates – 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.



2 z 2

## Małgorzata Życka

Małgorzata Życka - Trenerka personalna, instruktorka fitness i szkoleniowiec z 19-letnim doświadczeniem. Specjalizuje się w formach body&mind (Pilates, bodyART), treningu funkcjonalnym oraz szkoleniach z podstaw trenerstwa fitness. Od lat wspiera ludzi w budowaniu sprawności i kontaktu z ciałem – poprzez łagodny, przemyślany i skuteczny ruch. Z wykształcenia magister wychowania fizycznego ze specjalizacją w gimnastyce korekcyjnej. Jej droga zaczęła się od baletu i tańca towarzyskiego, a już jako 18-latką prowadziła pierwsze zajęcia fitness. Uczyła się m.in. u Michaela Kinga (Pilates Institute) i Roberta Steinbachera (bodyART). Jako master trenerka i edukatorka współpracowała z Open Mind, Mauricz Training Center, a obecnie szkoli w ramach ProFi Academy. Prowadziła też pierwszą edycję programu „Metamorfozy” w Szczecinie. Dziś współtworzy Studio Chata Zdrowego Ruchu – miejsce, w którym łączy podejście trenerskie, korekcyjne i terapeutyczne.

# 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:

- ukończyły 18 rok życia (warunek konieczny).
- ukończyły szkolenia Pilates na matach na min. 2 poziomach zaawansowania: Sinya Pilates Foundation (Pilates Mat I) oraz Sinya Pilates Evolution (Pilates Mat II) (warunek konieczny).

## 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

al. Aleje Jerozolimskie 123a

02-017 Warszawa

woj. mazowieckie

Szkolenie odbędzie się w klubie:

Well Fitness Warszawa Plac Zawiszy

Al. Jerozolimskie 123A

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Studio Pilates wyposażone w 6 reformerów - 1 reformer na 2 uczestników. Dostęp do szatni, WC.

# Kontakt



**AGATA MACHAJEWSKA**

**E-mail** [agata@profiacademy.pl](mailto:agata@profiacademy.pl)

**Telefon** (+48) 732 106 119