



Szkolenie Sinya Pilates Reformer Academy

Numer usługi 2025/11/10/178482/3138495

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

★★★★★ 4,6 / 5

231 ocen

📍 Warszawa

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 49:00 h

📅 25.04.2026 do 04.10.2026

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

24-04-2026

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 usługi „Szkolenie Sinya Pilates Reformer Academy” jest przygotowanie uczestników do samodzielnego prowadzenia zajęć Pilates na reformerze, obejmujących dobór ćwiczeń, ustawienie sprzętu, prowadzenie uczestnika oraz dostosowanie treningu do jego poziomu i celu, z zachowaniem zasad biomechaniki, bezpieczeństwa i metodyki Pilates.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wyjaśnia zasady pracy na reformerze	wskazuje elementy reformera	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	opisuje funkcje elementów reformera	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wyjaśnia zasady bezpieczeństwa	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	opisuje neutralne ustawienie ciała	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wyjaśnia podstawy biomechaniki ruchu w ćwiczeniach pilates	wyjaśnia rolę oddechu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	opisuje aktywację core	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wyjaśnia zasady budowania lekcji flow	opisuje strukturę lekcji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wyjaśnia rolę rytmu i tempa	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	rozdziela pracę pojedynczym ćwiczeniem i sekwencją	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wyjaśnia zasady stosowania sprzętu pilates	opisuje funkcję ringa, rollera i piłki	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wyjaśnia ich wpływ na ćwiczenia	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wskazuje zasady bezpieczeństwa	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Prowadzi zajęcia Pilates na reformerze	dobiera ćwiczenia do fragmentu lekcji	Wywiad swobodny
	prowadzi uczestnika z użyciem cueingu werbalnego i wizualnego	Obserwacja w warunkach symulowanych
		Wywiad swobodny
	zachowuje płynność przejść między ćwiczeniami (flow)	Obserwacja w warunkach symulowanych
		Wywiad swobodny
	dostosowuje tempo do uczestnika	Obserwacja w warunkach symulowanych
	dostosowuje tempo do uczestnika	Wywiad swobodny
Ustawia i obsługuje reformer w trakcie ćwiczeń	ustawia sprężyny adekwatnie do ćwiczenia	Wywiad swobodny
		Obserwacja w warunkach symulowanych
	reguluje elementy reformera (footbar, headrest, pasy)	Wywiad swobodny
		Obserwacja w warunkach symulowanych
Wykonuje i demonstruje ćwiczenia Pilates na reformerze	wykonuje ćwiczenia zgodnie z techniką	Wywiad swobodny
		Obserwacja w warunkach symulowanych
	utrzymuje prawidłowe ustawienie ciała	Wywiad swobodny
		Obserwacja w warunkach symulowanych
	kontroluje ruch i oddech	Wywiad swobodny
	kontroluje ruch i oddech	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji	
<p data-bbox="140 432 533 488">Analizuje ruch uczestnika i identyfikuje błędy</p>	<p data-bbox="593 241 887 271">identyfikuje błędy techniczne</p>	<p data-bbox="1051 185 1238 215">Wywiad swobodny</p>	
	<p data-bbox="593 450 963 479">rozpoznaje kompensacje i asymetrie</p>	<p data-bbox="1051 271 1307 331">Obserwacja w warunkach symulowanych</p> <p data-bbox="1051 389 1238 418">Wywiad swobodny</p>	
	<p data-bbox="593 658 876 687">ocenia reakcję ciała na opór</p>	<p data-bbox="1051 477 1307 537">Obserwacja w warunkach symulowanych</p> <p data-bbox="1051 595 1238 624">Wywiad swobodny</p>	
	<p data-bbox="593 857 944 887">proponuje korekty ustawienia ciała</p>	<p data-bbox="1051 685 1307 745">Obserwacja w warunkach symulowanych</p> <p data-bbox="1051 804 1238 833">Wywiad swobodny</p>	
	<p data-bbox="140 1061 526 1090">Dobiera korekty i modyfikacje ćwiczeń</p>	<p data-bbox="593 1061 895 1090">dobiera progresję lub regresję</p>	<p data-bbox="1051 1005 1238 1034">Wywiad swobodny</p>
	<p data-bbox="593 1252 954 1312">dostosowuje ćwiczenia do poziomu uczestnika</p>	<p data-bbox="1051 1090 1307 1151">Obserwacja w warunkach symulowanych</p> <p data-bbox="1051 1209 1238 1238">Wywiad swobodny</p>	
	<p data-bbox="140 1675 472 1704">Projektuje fragment lekcji Pilates</p>	<p data-bbox="593 1453 940 1514">określa cel lekcji (np. core, balans, elongacja)</p>	<p data-bbox="1051 1408 1238 1438">Wywiad swobodny</p>
		<p data-bbox="593 1659 906 1720">buduje strukturę (wstęp–część główna–zakończenie)</p>	<p data-bbox="1051 1498 1307 1559">Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
		<p data-bbox="593 1883 976 1912">łączy ćwiczenia w logiczną sekwencję</p>	<p data-bbox="1051 1621 1238 1650">Wywiad swobodny</p> <p data-bbox="1051 1709 1307 1769">Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
		<p data-bbox="593 1883 976 1912">łączy ćwiczenia w logiczną sekwencję</p>	<p data-bbox="1051 1729 1238 1758">Wywiad swobodny</p>
<p data-bbox="593 1883 976 1912">łączy ćwiczenia w logiczną sekwencję</p>	<p data-bbox="1051 1906 1307 1966">Obserwacja w warunkach symulowanych</p>		

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji	
Wykorzystuje mały sprzęt w treningu	dobiera przybór (ring, roller, piłka) do celu ćwiczenia	Wywiad swobodny	
	stosuje ćwiczenia z użyciem przyboru	Obserwacja w warunkach symulowanych	
		Wywiad swobodny	
	kontroluje bezpieczeństwo uczestnika	Obserwacja w warunkach symulowanych	
		Wywiad swobodny	
	stosuje komunikaty werbalne	Obserwacja w warunkach symulowanych	
		Wywiad swobodny	
	Stosuje cueing w prowadzeniu zajęć	wykorzystuje wskazówki dotyczące oddechu i ustawienia	Wywiad swobodny
			Obserwacja w warunkach symulowanych
		kieruje uwagę uczestnika (oś, kierunek ruchu)	Wywiad swobodny
Obserwacja w warunkach symulowanych			
Komunikuje się z uczestnikiem zajęć	przekazuje jasne i zrozumiałe instrukcje	Wywiad swobodny	
		Obserwacja w warunkach symulowanych	
	reaguje na błędy uczestnika zajęć	Wywiad swobodny	
		Obserwacja w warunkach symulowanych	
	utrzymuje kontakt z uczestnikiem podczas zajęć	Wywiad swobodny	
		Obserwacja w warunkach symulowanych	

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji	
Dostosowuje sposób prowadzenia zajęć do możliwości uczestników	dostosowuje tempo zajęć	Wywiad swobodny	
		Obserwacja w warunkach symulowanych	
	modyfikuje poziom trudności	Wywiad swobodny	
		Obserwacja w warunkach symulowanych	
	uwzględnia możliwości uczestnika	Obserwacja w warunkach symulowanych	
		Wywiad swobodny	
	przygotowuje stanowisko pracy	Obserwacja w warunkach symulowanych	
		Wywiad swobodny	
	Organizuje i kontroluje przebieg zajęć	zapewnia bezpieczeństwo uczestników	Wywiad swobodny
			Obserwacja w warunkach symulowanych
utrzymuje strukturę zajęć		Wywiad swobodny	
		Obserwacja w warunkach symulowanych	

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 wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

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 przy jednym reformerze na zmianę

Usługa jest prowadzona w trybie godzin zegarowych. W czas trwania usługi wliczone są przerwy 10 i 20 minutowe.

Sposób organizacji szkolenia: Zajęcia teoretyczne i praktyczne będą się odbywać w sali reformer. Teoria omawiana będzie na podstawie skryptu szkoleniowego.

zajęcia teoretyczne – liczba godzin zegarowych: 16 godzin

zajęcia praktyczne – liczba godzin zegarowych: 29 godzin

przerwy – liczba godzin zegarowych: 3 godziny (6 x 10 minut i 6 x 20 minut)

walidacja – liczba godzin zegarowych: 1 godzina

Zakres tematyczny szkolenia:

Moduł I: Sinya Pilates Reformer Root Dzień 1

1. Pilates na maszynach

- Definicja, historia, wynalazki Josepha Pilatesa
- Różnice między matą a maszynami
- Rola Reformera w treningu i terapii
- Korzyści dla klienta

2. Budowa i obsługa Reformera

- Nazewnictwo elementów
- Sprężyny (kolory, opór)
- Akcesoria: box, jump board
- Regulacje: footbar, headrest, ropes
- Technika: kładzenie się i wstawanie
- Higiena, dezynfekcja, dbanie o sprzęt

3. Anatomia i fundamenty na Reformerze

- Neutralny kręgosłup
- Oddech pilatesowy
- Aktywacja core i dna miednicy
- Praktyka: ułożenie ciała, wizualizacje, cueing

4. Praktyka – ćwiczenia i modyfikacje

- Ćwiczenia: Pilates V, Elephant, Straight Feet Parallel, Heels Together Parallel, Heels Apart External Rotation, Heel Raises Parallel, Walking, Single Leg Toe, Single Leg Variation, Single Leg Heel, Shoulder Bridge, The Hundred, Circles, The Frog, Parallel, Slices

5. Masterclass

- Lekcja łącząca poznane ćwiczenia.

Moduł I: Sinya Pilates Reformer Root Dzień 2

1. Masterclass

- Pre-pilates + ćwiczenia z dnia 1
- Nowe ćwiczenia

2. Programowanie lekcji Pilates Reformer

- Struktura lekcji: początek, środek, zakończenie
- Rozgrzewka, stretching
- Dobór ćwiczeń, liczba powtórzeń
- Muzyka, oświetlenie, ustawienie maszyn
- Ubiór
- Praca z kobietami w ciąży – ograniczenia

3. Praktyka – ćwiczenia i modyfikacje

- Ćwiczenia: Short Spinal, Roll Down Bicep Curl, Roll Down Rowing, Seated Side Pull, Kneeling Side Pulls, Seated Bicep Pull, Side Pull Across, Knee Stretch, The Gun, Leg Push, Stomach Massage 1–2, Cossack Lift, Side Bend Basic, Side Bend with Twist, Scoops, Swan Dive, Teaser Basic, Leg Push with Stretch

4. Praktyka – ćwiczenia i modyfikacje

- Kontynuacja ćwiczeń, praca w parach
- Utrwalenie poznanych ćwiczeń

5. Podsumowanie modułu I i Q&A

Moduł II: Sinya Pilates Reformer Flow Dzień 1

1. Idea flow w Pilatesie

- Definicja i znaczenie pracy w formacie flow
- Różnice między nauką pojedynczych ćwiczeń a prowadzeniem pełnej lekcji
- Rola rytmu, przestrzeni i tempa w praktyce na reformerze
- Korzyści dla klienta: świadomość, lekkość, ciągłość ruchu

2. Budowanie sekwencji i struktura lekcji

- Zasady łączenia ćwiczeń w logiczne bloki
- Tempo, rytm i pauza jako narzędzia transformacji
- Struktura lekcji: przygotowanie, część główna, wyciszenie
- Lekcje tematyczne: elongacja, core & spiral, płynność & flow, rotacja & balans

3. Cueing i prowadzenie w przestrzeni

- Cueing werbalny i wizualny w pracy grupowej
- Jak kierować uwagę klienta: oś, kierunek, intencja
- Rola oddechu w płynnym prowadzeniu sekwencji
- Obserwacja grupy i reagowanie na dynamikę lekcji

4. Praktyka – sekwencje Footwork & Legs in Straps

- Footwork Progressions (Rytm + Articulation): Prehensile, Heel Raises, Running, Medial Rotation Flow
- Legs in Straps: Giant Frog, Giant Frog Reverse, Pas de Chat, Scissors, Bicycle, Développé
- Modyfikacje i progresje w zależności od poziomu grupy

5. Praktyka – Core & Spine Flow

- Short Spine
- Semi-circle
- Reverse Abdominals Series
- Stomach Massage: Upright, Twist, Extended
- Analiza jakości przejść: elongacja, spiralność, kontrola segmentalna

Moduł II: Sinya Pilates Reformer Flow Dzień 2

1. Praktyka – Arms Series i rotacje

- Arms Series – Long Box: Hug a Tree, Shave the Head, Salute, Triceps Extension, Rowing – Oblique
- Rotacje i mobilność boczna: Mermaid & Upright Rotation, Cleopatra Stretch, Side Stretch, Twist with Support
- Równoważenie pracy tułowia i obręczy kończyn

2. Praktyka – Back & Posterior Chain

- Swan
- Dart
- Swimming
- Breaststroke Prep
- Kontrola tylnej taśmy i integracja oddechu z elongacją kręgosłupa

3. Praktyka – Dynamiczna kontrola kończyn dolnych

- Arabesque i Arabesque Extension
- Elephant Progressions
- Knee Stretch Series Flow (Round → Flat → Kneeling Combo)
- Budowanie siły, stabilności i kontroli w dynamicznych sekwencjach

4. Masterclass – tworzenie pełnych lekcji

- Prowadzenie lekcji grupowej z płynnymi przejściami
- Tworzenie narracji ruchowej: od spokojnej pracy spiralnej do dynamicznego flow
- Praca w parach – obserwacja i analiza

5. Podsumowanie i praktyka dydaktyczna

- Analiza przykładowych lekcji flow
- Dyskusja: intencja vs forma ćwiczenia
- Feedback od prowadzącego i grupy
- Przygotowanie do samodzielnego tworzenia zajęć na poziomie średniozaawansowanym

Moduł III: Sinya Pilates Reformer Coreline Dzień 1

1. Wprowadzenie – praca z małymi przyborami na Reformerze

- Rola dodatkowych akcesoriów: wsparcie, wyzwanie, intensyfikacja bodźców
- Sensoryczne i proprioceptywne znaczenie: stabilność, balans, elongacja, świadomość segmentalna
- Zasady bezpieczeństwa i dopasowania sprzętu do poziomu uczestnika

2. Ring (Magic Circle) – opór izometryczny i aktywacja centrum

- Zastosowanie ringa jako narzędzia aktywacji mięśni głębokich
- Wsparcie w korekcji miednicy i obręczy barkowej
- Praktyka ćwiczeń:
 - Hundred with Ring (w rękach / między udami)
 - Legs in Straps + Ring między kostkami
 - Bridging + Ring między kolanami
 - Arm Press Series – Press & Hold
 - Mermaid + Ring (elongacja boczna)
 - Reverse Abdominals + Ring w dłoniach
 - Shoulder Bridge + Ring pod stopami
 - Footwork + Ring (addukcja/abdukcja)

3. Roller – niestabilność, balans i elongacja kręgosłupa

- Roller jako narzędzie pracy nad linią ciała i koordynacją
- Mobilizacja powięzi i stymulacja czucia głębokiego
- Praktyka ćwiczeń:
 - Leg Circles + roller pod miednicą
 - Feet in Straps + roller pod kością krzyżową
 - Bridging + stopy na rollerze
 - Swan z rollerem pod mostkiem
 - Shoulder Bridge + roller pod stopami
 - Plank + roller pod stopami/przedramionami
 - Side Plank + Strap + Roller (taśma pod kolanem)

4. Easy Ball – wsparcie i zaburzenie stabilności

- Piłka jako punkt odniesienia, podparcia lub wyzwania równoważnego
- Integracja osi w ruchach spiralnych i asymetrycznych
- Praktyka ćwiczeń:
 - Reverse Abdominals + ball pod sacrum
 - Side Plank + ball między kolanami
 - Elephant z piłką pod stopami
 - Feet in Straps + ball pod odc. lędźwiowym
 - Bridge + ball pod jednym pośladkiem
 - Knee Stretch Series + ball między udami
 - Side Lunge + ball pod stopą
 - Push Up + ball pod dłonią lub stopą

Moduł III: Sinya Pilates Reformer Coreline Dzień 2

5. Masterclass – lekcja sensoryczna

- Integracja ćwiczeń z wykorzystaniem różnych przyborów
- Tworzenie lekcji hybrydowych – wsparcie i wyzwanie w jednej sesji
- Analiza: efekt sensoryczny a intencja ćwiczenia

6. Programowanie lekcji z małymi przyborami

- Jak planować progresję: od prostych do bardziej złożonych wyzwań
- Tematyka lekcji: stabilność, elongacja, balans, core
- Praca indywidualna, terapeutyczna i sportowa – różne konteksty użycia sprzętu
- Wskazówki praktyczne: dobór przyboru do celu i poziomu grupy

7. Podsumowanie i praktyka dydaktyczna

- Rozpoznawanie kompensacji i mikronapięć podczas pracy z oporem
- Doskonalenie cueingu poprzez efekt doznań zmysłowych
- Feedback i korekcje w parach
- Przygotowanie do samodzielnego prowadzenia zajęć z użyciem ringa, rollera i piłki

Moduł IV: Walidacja

Proces walidacji:

Walidacja efektów uczenia się obejmuje weryfikację wiedzy i umiejętności uczestnika w zakresie samodzielnego prowadzenia zajęć Pilates z wykorzystaniem reformera, z uwzględnieniem zasad metody pilates, bezpieczeństwa oraz indywidualizacji pracy z klientem.

Proces walidacji realizowany jest z wykorzystaniem następujących metod:

- test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie (jednokrotnego wyboru) obejmujący m.in. zagadnienia: budowy i funkcjonowania reformera, zasad bezpieczeństwa pracy na sprzęcie, wpływu ćwiczeń na stabilizację oraz mobilność i mięśnie głębokie (core), zasad doboru ćwiczeń do poziomu i potrzeb klienta, podstaw metody pilates (oddech, kontrola, precyzja, koncentracja)
- obserwacja w warunkach symulowanych, polegająca na przeprowadzeniu fragmentu zajęć Pilates na reformerze, z uwzględnieniem m. in.: prawidłowego przygotowania stanowiska pracy, doboru ćwiczeń do celu treningowego, poprawności technicznej wykonywanych ćwiczeń, umiejętności instruktaza i korekty błędów, zachowania zasad bezpieczeństwa, logicznej struktury jednostki treningowej
- wywiad swobodny, obejmujący m. in. uzasadnienie doboru ćwiczeń i progresji, dostosowanie poziomu trudności do uczestnika, identyfikację i korektę błędów technicznych, wskazanie przeciwwskazań i modyfikacji ćwiczeń

Warunkiem uzyskania pozytywnego wyniku walidacji jest:

- uzyskanie minimum 70% poprawnych odpowiedzi w teście teoretycznym
- poprawne wykonanie zadania praktycznego (spełnienie min. 70% kryteriów oceny)
- udzielenie poprawnych odpowiedzi w wywiadzie swobodnym

Organizacja walidacji:

Walidacja przeprowadzana jest po zakończeniu części dydaktycznej.

Czas trwania walidacji: 60 minut na uczestnika.

Termin walidacji ustalany jest indywidualnie z Uczestnikiem szkolenia.

Walidacja przeprowadzana jest przez osobę nieuczestniczącą w procesie szkoleniowym, co zapewnia rozdzielność procesu kształcenia i walidacji. Będzie włączona dopiero na etapie oceny i weryfikacji efektów uczenia się. Nie bierze bezpośredniego udziału w procesie szkoleniowym ani w przygotowaniu uczestników do walidacji.

Harmonogram:

Harmonogram zostanie zaktualizowany na 6 dni przed startem szkolenia - zgodnie z Regulaminem BUR.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 46

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 46 Moduł I: Pilates na maszynach - teoria	Małgorzata Życka	25-04-2026	11:00	12:00	01:00
2 z 46 Moduł I: Budowa i obsługa Reformer - teoria	Małgorzata Życka	25-04-2026	12:00	13:30	01:30
3 z 46 Przerwa kawowa	Małgorzata Życka	25-04-2026	13:30	13:40	00:10
4 z 46 Moduł I: Anatomia i fundamenty na Reformerze - teoria	Małgorzata Życka	25-04-2026	13:40	14:40	01:00
5 z 46 Moduł I: Praktyka – ćwiczenia i modyfikacje	Małgorzata Życka	25-04-2026	14:40	16:10	01:30
6 z 46 Przerwa obiadowa	Małgorzata Życka	25-04-2026	16:10	16:30	00:20
7 z 46 Moduł I: Praktyka – ćwiczenia i modyfikacje	Małgorzata Życka	25-04-2026	16:30	18:00	01:30
8 z 46 Moduł I: Masterclass - praktyka	Małgorzata Życka	25-04-2026	18:00	19:00	01:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 46 Moduł I: Masterclass - praktyka	Małgorzata Życka	26-04-2026	08:30	09:30	01:00
10 z 46 Moduł I: Programowanie lekcji Pilates Reformer - teoria	Małgorzata Życka	26-04-2026	09:30	11:00	01:30
11 z 46 Przerwa kawowa	Małgorzata Życka	26-04-2026	11:00	11:10	00:10
12 z 46 Moduł I: Praktyka – ćwiczenia i modyfikacje	Małgorzata Życka	26-04-2026	11:10	13:40	02:30
13 z 46 Przerwa obiadowa	Małgorzata Życka	26-04-2026	13:40	14:00	00:20
14 z 46 Moduł I: Praktyka – ćwiczenia i modyfikacje	Małgorzata Życka	26-04-2026	14:00	15:30	01:30
15 z 46 Moduł I: Podsumowanie modułu I i Q&A - teoria	Małgorzata Życka	26-04-2026	15:30	16:30	01:00
16 z 46 Moduł II: Idea flow w Pilatesie - teoria	Małgorzata Życka	11-07-2026	11:00	12:00	01:00
17 z 46 Moduł II: Budowanie sekwencji i struktura lekcji - teoria	Małgorzata Życka	11-07-2026	12:00	13:00	01:00
18 z 46 Przerwa kawowa	Małgorzata Życka	11-07-2026	13:00	13:10	00:10
19 z 46 Moduł II: Cueing i prowadzenie w przestrzeni - teoria	Małgorzata Życka	11-07-2026	13:10	14:10	01:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
20 z 46 Moduł II: Praktyka – sekwencje Footwork & Legs in Straps	Małgorzata Życka	11-07-2026	14:10	15:40	01:30
21 z 46 Przerwa obiadowa	Małgorzata Życka	11-07-2026	15:40	16:00	00:20
22 z 46 Moduł II: Praktyka – Core & Spine Flow	Małgorzata Życka	11-07-2026	16:00	19:00	03:00
23 z 46 Moduł II: Praktyka – Arms Series i rotacje	Małgorzata Życka	12-07-2026	08:30	10:30	02:00
24 z 46 Przerwa kawowa	Małgorzata Życka	12-07-2026	10:30	10:40	00:10
25 z 46 Moduł II: Praktyka – Back & Posterior Chain	Małgorzata Życka	12-07-2026	10:40	12:10	01:30
26 z 46 Moduł II: Praktyka – Dynamiczna kontrola kończyn dolnych	Małgorzata Życka	12-07-2026	12:10	13:10	01:00
27 z 46 Przerwa obiadowa	Małgorzata Życka	12-07-2026	13:10	13:30	00:20
28 z 46 Moduł II: Praktyka – Dynamiczna kontrola kończyn dolnych	Małgorzata Życka	12-07-2026	13:30	14:30	01:00
29 z 46 Moduł II: Masterclass – tworzenie pełnych lekcji - praktyka	Małgorzata Życka	12-07-2026	14:30	15:30	01:00
30 z 46 Moduł II: Podsumowanie i praktyka dydaktyczna - teoria	Małgorzata Życka	12-07-2026	15:30	16:30	01:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
31 z 46 Moduł III: Wprowadzenie – praca z małymi przyborami na Reformerze - teoria	Małgorzata Życka	03-10-2026	11:00	11:30	00:30
32 z 46 Moduł III: Ring (Magic Circle) – opór izometryczny i aktywacja centrum - teoria	Małgorzata Życka	03-10-2026	11:30	12:00	00:30
33 z 46 Moduł III: Ring (Magic Circle) – opór izometryczny i aktywacja centrum - praktyka	Małgorzata Życka	03-10-2026	12:00	13:50	01:50
34 z 46 Przerwa kawowa	Małgorzata Życka	03-10-2026	13:50	14:00	00:10
35 z 46 Moduł III: Roller – niestabilność, balans i elongacja kręgosłupa - teoria	Małgorzata Życka	03-10-2026	14:00	14:30	00:30
36 z 46 Moduł III: Roller – niestabilność, balans i elongacja kręgosłupa - praktyka	Małgorzata Życka	03-10-2026	14:30	16:20	01:50
37 z 46 Przerwa obiadowa	Małgorzata Życka	03-10-2026	16:20	16:40	00:20
38 z 46 Moduł III: Easy Ball – wsparcie i zaburzenie stabilności - teoria	Małgorzata Życka	03-10-2026	16:40	17:10	00:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
39 z 46 Moduł III: Easy Ball – wsparcie i zaburzenie stabilności - praktyka	Małgorzata Życka	03-10-2026	17:10	19:00	01:50
40 z 46 Moduł III: Masterclass – lekcja sensoryczna - praktyka	Małgorzata Życka	04-10-2026	08:30	10:00	01:30
41 z 46 Przerwa kawowa	Małgorzata Życka	04-10-2026	10:00	10:10	00:10
42 z 46 Moduł III: Programowanie lekcji z małymi przyborami - teoria	Małgorzata Życka	04-10-2026	10:10	13:10	03:00
43 z 46 Przerwa obiadowa	Małgorzata Życka	04-10-2026	13:10	13:30	00:20
44 z 46 Moduł III: Praktyka dydaktyczna - praktyka	Małgorzata Życka	04-10-2026	13:30	15:30	02:00
45 z 46 Moduł III: Podsumowanie i Q&A - teoria	Małgorzata Życka	04-10-2026	15:30	16:30	01:00
46 z 46 Moduł IV: Walidacja	-	04-10-2026	16:45	17:45	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

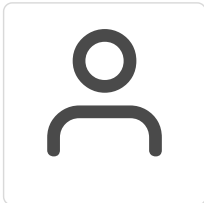
153,06 PLN

Koszt osobogodziny netto

153,06 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

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. (W przypadku korzystania z dofinansowania obowiązują warunki umowy z Operatorem).

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.

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

Telefon (+48) 732 106 119