

ProFi[®]
ACADEMY**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

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

★★★★★ 4,6 / 5

🕒 49 h

185 ocen

📅 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 | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| 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="1050 185 1238 215">Wywiad swobodny</p> | |
| | <p data-bbox="593 450 963 479">rozpoznaje kompensacje i asymetrie</p> | <p data-bbox="1050 271 1307 331">Obserwacja w warunkach symulowanych</p> | |
| | | <p data-bbox="1050 394 1238 423">Wywiad swobodny</p> | |
| | <p data-bbox="593 658 876 687">ocenia reakcję ciała na opór</p> | <p data-bbox="1050 477 1307 537">Obserwacja w warunkach symulowanych</p> | |
| | | <p data-bbox="1050 595 1238 624">Wywiad swobodny</p> | |
| | <p data-bbox="593 860 943 889">proponuje korekty ustawienia ciała</p> | <p data-bbox="1050 685 1307 745">Obserwacja w warunkach symulowanych</p> | |
| | | <p data-bbox="1050 797 1238 826">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="1050 1005 1238 1034">Wywiad swobodny</p> |
| | | | <p data-bbox="1050 1088 1307 1149">Obserwacja w warunkach symulowanych</p> |
| | | <p data-bbox="593 1252 952 1312">dostosowuje ćwiczenia do poziomu uczestnika</p> | <p data-bbox="1050 1214 1238 1243">Wywiad swobodny</p> |
| <p data-bbox="1050 1296 1307 1357">Obserwacja w warunkach symulowanych</p> | | | |
| <p data-bbox="140 1675 472 1704">Projektuje fragment lekcji Pilates</p> | <p data-bbox="593 1458 940 1518">określa cel lekcji (np. core, balans, elongacja)</p> | <p data-bbox="1050 1413 1238 1442">Wywiad swobodny</p> | |
| | | <p data-bbox="1050 1496 1307 1556">Obserwacja w warunkach symulowanych</p> | |
| | <p data-bbox="593 1659 906 1720">buduje strukturę (wstęp–część główna–zakończenie)</p> | <p data-bbox="1050 1621 1238 1650">Wywiad swobodny</p> | |
| | | <p data-bbox="1050 1704 1307 1765">Obserwacja w warunkach symulowanych</p> | |
| <p data-bbox="593 1883 975 1912">łączy ćwiczenia w logiczną sekwencję</p> | <p data-bbox="1050 1830 1238 1859">Wywiad swobodny</p> | | |
| <p data-bbox="1050 1912 1307 1973">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 | |
| | | Obserwacja w warunkach symulowanych | |
| | stosuje ćwiczenia z użyciem przyboru | Wywiad swobodny | |
| | | Obserwacja w warunkach symulowanych | |
| | kontroluje bezpieczeństwo uczestnika | Wywiad swobodny | |
| | | Obserwacja w warunkach symulowanych | |
| | stosuje komunikaty werbalne | Wywiad swobodny | |
| | | Obserwacja w warunkach symulowanych | |
| | 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 przedmiotów/zajęć: 46

| Przedmiot / temat zajęć | 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 zajęć | 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 zajęć | 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 zajęć | 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 zajęć | 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

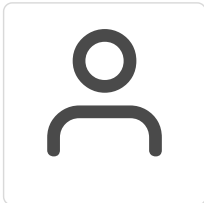
153,06 PLN

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