

**Sinya Pilates Reformer Academy**

Numer usługi 2025/11/10/178482/3138504

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

38 ocen

📍 Poznań / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 49 h

📅 11.04.2026 do 20.09.2026

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	07-04-2026
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 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
1 z 7 Moduł I: Reformer Root - dzień 1	Małgorzata Życka	11-04-2026	10:00	18:00	08:00
2 z 7 Moduł I: Reformer Root - Dzień 2	Małgorzata Życka	12-04-2026	10:00	18:00	08:00
3 z 7 Moduł II: Reformer Flow - dzień 1	Małgorzata Życka	27-06-2026	10:00	18:00	08:00
4 z 7 Moduł II: Reformer Flow - dzień 2	Małgorzata Życka	28-06-2026	10:00	18:00	08:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 7 Moduł III: Reformer Coreline - dzień 1	Małgorzata Życka	19-09-2026	10:00	18:00	08:00
6 z 7 Moduł III: Reformer Coreline - Dzień 2	Małgorzata Życka	20-09-2026	10:00	18:00	08:00
7 z 7 Moduł IV: Walidacja	Małgorzata Życka	20-09-2026	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: 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.

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

Poznań

Poznań

woj. wielkopolskie

Szkolenie odbędzie się w klubie:

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

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

Kontakt

Bartosz Kijańczuk

E-mail bartosz@profiacademy.pl



Telefon (+48) 501 770 026