



A.I. BEST SOLUTION
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

77 ocen

Sinya Pilates Evolution (MAT II)

Numer usługi 2025/11/17/178482/3152833

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 17 h

📅 17.01.2026 do 18.01.2026

2 500,00 PLN brutto

2 500,00 PLN netto

147,06 PLN brutto/h

147,06 PLN netto/h

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

09-01-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

17

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

Usługa „Sinya Pilates MAT II Evolution - ProFi Academy” przygotowuje do samodzielnego prowadzenia zajęć Pilates na macie z wykorzystaniem złożonych sekwencji ruchowych, świadomej rotacji i koordynacji, w celu rozwijania siły, elastyczności, mobilizacji oraz precyzji ruchu.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wykonuje ćwiczenia z poziomu średnio-zaawansowanego i zaawansowanego	Zna prawidłową technikę zaawansowanych ćwiczenia na macie	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wie jak utrzymać jakość ruchu mimo wzrastającej trudności	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wykorzystuje rotację i koordynację w ruchu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Koryguje mikroustawienia w trakcie ćwiczeń	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Dostosowuje ustawienie ciała z uwzględnieniem niuansów technicznych	Wprowadza poprawki zwiększające precyzję	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Świadomie używa oddechu dla lepszej organizacji ciała	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Łączy ćwiczenia w logiczną całość	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Buduje spójne sekwencje ćwiczeń	Utrzymuje rytm i przepływ sekwencji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uzasadnia wybór kolejności ćwiczeń	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uwzględnia poziom zaawansowania uczestnika	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Dobiera ćwiczenia zgodnie z potrzebami klienta	Rozpoznaje ograniczenia i możliwości klienta	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Modyfikuje ćwiczenia dla indywidualnych potrzeb	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Stosuje dynamikę i pauzę w strukturze lekcji	Używa zmiennych tempo w budowaniu napięcia i rozluźnienia	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Planuje momenty zatrzymania w ruchu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Akcentuje zmianę jakości ruchu przez zmianę dynamiki	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Konstruuje rozgrzewki i części końcowe lekcji	Buduje rozgrzewkę aktywującą kluczowe grupy mięśni	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Utrzymuje spójność między rozgrzewką a główną częścią lekcji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dobiera ćwiczenia końcowe wspierające regenerację	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozwija cueing i język ruchu	Używa jasnych i precyzyjnych instrukcji słownych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dostosowuje komunikaty do stylu uczenia się klienta	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Przekazuje intencję ruchu poprzez język i ton głosu	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 pilatesem. Szkolenie to jest dla osób którzy chcą pogłębić swoją wiedzę, udoskonalić technikę i nauczyć się pracy z uczestnikami na różnych poziomach zaawansowania

Warunki organizacyjne dla przeprowadzenia szkolenia:

Szkolenie prowadzone jest w grupie maksymalnie 20 osobowej. Szkolenie odbędzie się w Studiu Pilates wyposażonym w salę fitness oraz sprzęt treningowy potrzebny do przeprowadzenia zajęć pilates taki jak maty.

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: Sinya Pilates Evolution Dzień 1

1. Doskonalenie technik poznanych w szkoleniu Sinya Pilates Foundation.
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. Korekcje.
13. Lekcja rozruchowa.
14. Praktyka oddechu
15. Zgranie oddechu z wykonywanymi ćwiczeniami, wprowadzenie różnych wariantów wdechów i wydechów.

MODUŁ II: Sinya Pilates Evolution Dzień 2

1. Praktyka ćwiczeń i ich modyfikacji
2. Prezentacja i omówienie ćwiczeń związanych z głową w pozycji leżącej oraz ich efektywnego wykonania.
3. Modyfikacja oraz regresja trudniejszych ćwiczeń, dostosowanie do indywidualnych potrzeb klientów.
4. Przykłady, kiedy nie wykonywać poszczególnych ćwiczeń dla osób z określonymi schorzeniami.
5. Zaawansowane ćwiczenia na macie
6. Praktyka z nowymi i zaawansowanymi ćwiczeniami, ich opis, cel i techniki wykonania, analiza błędów.
7. Budowa lekcji
8. Zasady konstruowania pełnej lekcji Pilates, począwszy od rozgrzewki, przez właściwe ćwiczenia, aż po stretching i relaksację.
9. Rola muzyki, oświetlenia i atmosfery w sali podczas zajęć Pilates.
10. Dobór ubioru uczestników oraz uwagi dotyczące ich komfortu i widoczności.
11. Omówienie wskazań i przeciwwskazań do ćwiczeń.
12. Podsumowanie

Moduł III: Walidacja - Test teoretyczny 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

Liczba przedmiotów/zajęć: 3

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 3 MODUŁ I: Sinya Pilates Evolution MAT II - Dzień 1	Alicja Karlikowska- Tartanus	17-01-2026	10:15	18:15	08:00
2 z 3 MODUŁ II: Sinya Pilates Evolution MAT II - Dzień 2	Alicja Karlikowska- Tartanus	18-01-2026	10:15	18:15	08:00
3 z 3 Moduł III: Walidacja - Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie	Alicja Karlikowska- Tartanus	18-01-2026	18:15	19:15	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	147,06 PLN
Koszt osobogodziny netto	147,06 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

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.

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:

-posiadają uprawnienia Instruktora Siłowni/Trenera Personalnego/Instruktora Sportu /Trenera Sportowego (akceptowane różne dziedziny)

-ukończyły szkołę wyższą lub są studentami kierunków sportowych/fizjoterapeutycznych

-potwierdziły kompetencje z zakresu zaawansowanego treningu Pilates na matach lub ukończyły szkolenia Sinya Pilates Foundation (Pilates Mat I)

-osoby, które ukończyły 18 rok życia (warunek obowiązkowy)

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:

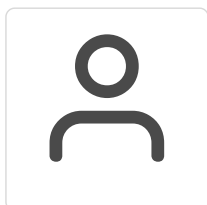
Well Fitness Warszawa Plac Zawiszy

Al. Jerozolimskie 123A

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Studio fitness, sprzęt fitness

Kontakt



AGATA MACHAJEWSKA

E-mail agata@profiacademy.pl

Telefon (+48) 732 106 119