



## Szkolenie Pilates Mata (I i II) Olimpijka

Numer usługi 2025/12/04/21988/3192160

6 800,00 PLN brutto  
6 800,00 PLN netto  
100,00 PLN brutto/h  
100,00 PLN netto/h

Centrum Ruchu  
Olimpijka Agnieszka  
Domańska

📍 Łódź / stacjonarna  
🏠 Usługa szkoleniowa

★★★★★ 4,8 / 5

🕒 68 h

1 058 ocen

📅 25.04.2026 do 24.05.2026

## Informacje podstawowe

**Kategoria**

Styl życia / Sport

**Grupa docelowa usługi**

Grupa docelowa usługi to:

- osoby fizyczne, osoby dorosłe, które ukończyły 18 rok życia
- osoby, które uczą się, pracują lub zamieszkują terytorium wskazane w
- regulaminie projektu, do którego aplikuje Uczestnik
- osoby chcące podnieść swoje kompetencje
- na potrzeby własnej pracy
- osoby zatrudnione
- osoby, które posiadają status studenta

**Minimalna liczba uczestników**

4

**Maksymalna liczba uczestników**

10

**Data zakończenia rekrutacji**

24-04-2026

**Forma prowadzenia usługi**

stacjonarna

**Liczba godzin usługi**

68

**Podstawa uzyskania wpisu do BUR**

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

## Cel

### Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje do samodzielnego prowadzenia zajęć pilates na macie zgodnie z założeniami klasycznej metody Josepha Pilatesa, z uwagą na poziom zaawansowania grupy i możliwości uczestników. Uczy dbałości o poprawną technikę wprowadzanych ćwiczeń oraz uważności na ewentualne ograniczenia ruchowe uczestników i reagowanie na nie w postaci modyfikacji/uproszczeń poszczególnych sekwencji.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Uczestnik: Zna 6 fundamentów metody pilates oraz założenia i cel metody pilates</p>	<p>Wymienia 6 fundamentów pilates oraz definiuje i opisuje założenia i cele metody</p>	<p>Test teoretyczny</p>
<p>Zna nazewnictwo i terminologię stosowaną w pilatesie</p>	<p>Wyjaśnia pojęcia anatomiczne kluczowe dla metody pilates</p>	<p>Test teoretyczny</p>
<p>Zna ćwiczenia z poziomu PRE-MAT i wraz z ich kolejnością</p>	<p>Wymienia ćwiczenia z poziomu PRE-MAT wraz z ich kolejnością</p>	<p>Test teoretyczny</p>
<p>Zna wszystkie ćwiczenia z repertuaru z poziomów: INTRO, IDEAL, CHALLENGE wraz z ich kolejnością</p>	<p>Wymienia ćwiczenia z konkretnych poziomów wraz z ich kolejnością</p>	<p>Test teoretyczny</p>
<p>Potrafi samodzielnie poprowadzić lekcję pilates dostosowaną do poziomu uczestników</p>	<p>Prowadzi zajęcia pilates wykorzystując ćwiczenia z poziomu INTRO I IDEAL</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>Płynnie przechodzi z ćwiczenia do ćwiczenia (stosuje tranzycje)</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>Dbą o technikę wykonywanych ćwiczeń</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>Stosuje progresję i regresję ćwiczeń jeśli jest taka konieczność</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p>Potrafi sam poprawnie wykonać wszystkie ćwiczenia z repertuaru klasycznego</p>	<p>Prezentuje w ciszy ćwiczenia wskazane przez osobę walidującą wraz z ich tranzycjami</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p>Rozpoznaje potrzeby klienta i dobiera ćwiczenia zgodnie z nimi</p>	<p>Rozpoznając ograniczenia i możliwości anatomiczne klienta dobiera i modyfikuje ćwiczenia do jego indywidualnych potrzeb</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p>Dbą o kodeks etyki i profesjonalne podejście do klienta</p>	<p>Podczas prowadzonej przez siebie lekcji wykazuje się profesjonalizmem, fachowym słownictwem i otacza opieką klientów</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>

# 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

### MODUŁ I:

1. Historia i fundamenty pilates:

- Historia Josepha Pilatesa i powstania jego metody
- Omówienie 6 podstaw/fundamentów pilates (kontrola, koncentracja, stabilizacja, oddech, płynność, precyzja)
- Cel i zasady treningu pilates

2. Nazewnictwo i terminologia stosowane w pilatesie (pod kątem anatomicznym) - wyjaśnienie pojęć takich jak: powerhouse, box, neutralny kręgosłup, neutralna miednica, kręgosłup w kształcie litery C, wydłużenie osiowe, długa talia, stabilizacja łopatkowa, otwarta klatka piersiowa, mostek, 2-way stretch, linia centralna, guzy kulszowe, oddech - przepona, tor dolnożebrowy.

3. Zasady nauczania w trakcie lekcji pilates:

- kolejność działań podejmowanych podczas wprowadzania kolejnych ćwiczeń
- transycje między ćwiczeniami - czym są, jak je stosować
- inne ważne zasady stosowane podczas prowadzenia lekcji (płynność, dynamika, rytm)

4. PRE - MAT - czyli ćwiczenia wstępne/podstawowe. Czym są, czemu służą, przedstawienie orderu (kolejności) ćwiczeń wraz z ich omówieniem i prezentacją.

5. Klasyczny repertuar ćwiczeń pilates - czym jest i w jakim celu się go stosuje

6. Wyszczególnienie 3 poziomów ćwiczeń w repertuarze klasycznym (INTRO, IDEAL, CHALLENGE)

7. Ćwiczenia z poziomu INTRO:

- przeprowadzenie lekcji
- szczegółowe omówienie ćwiczeń wraz z prezentacją

8. Praktyka - zajęcia prowadzone przez uczestników w mini grupach

### MODUŁ II:

1. Ćwiczenia z poziomu IDEAL:

- przeprowadzenie lekcji
- szczegółowe omówienie ćwiczeń wraz z prezentacją

2.Ćwiczenia z poziomu CHALLENGE:

- przeprowadzenie lekcji
- szczegółowe omówienie ćwiczeń wraz z prezentacją

3.Planowanie lekcji pilates:

- dostosowanie poziomu i intensywności zajęć do możliwości uczestników
- zasady progresji i regresji ćwiczeń
- dobór ćwiczeń i połączenie ich w płynną całość

4.Praktyka - zajęcia prowadzone przez uczestników (mini grupy)

5.Wykorzystanie małych sprzętów jako pomoc i urozmaicenie zajęć pilates (magic circle, easy ball, body ball, roller - przykłady na konkretnych ćwiczeniach plus praktyka własna i praca w mini grupach)

6.Kodeks etyki, praktyka własna oraz samodoskonalenie się instruktora pilates - omówienie.

7.Podsumowanie

8.Egzamin/walidacja.

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 800,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

## Marta Szwedzka

Od 14 lat Instruktor fitness, trener, osoba zarządzająca, instruktor Pilates. Praca z ludźmi w grupach jak i indywidualnie.

# Informacje dodatkowe

## Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują skrypt szkoleniowy zawierające wszystkie zagadnienia omawiane podczas kursu.

## Adres

ul. Gdańska 126/128

90-519 Łódź

woj. łódzkie

Miejsce jest wyposażone 3 sale - siłownia, sala fitness i sala do treningu personalnego; szatnie i zaplecze techniczne.

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



## Agnieszka Domańska

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

**Telefon** (+48) 502 588 578