

**Sinya Pilates Reformer Root**

Numer usługi 2026/02/17/178482/3341260

2 500,00 PLN brutto

2 500,00 PLN netto

147,06 PLN brutto/h

147,06 PLN netto/h

137,50 PLN cena rynkowa ⓘ

A.I. BEST SOLUTION

SPÓŁKA Z

OGRANICZONĄ

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

92 oceny

📍 Świnoujście / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 17 h

📅 28.02.2026 do 01.03.2026

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	23-02-2026
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 Reformer Root” przygotowuje do samodzielnego prowadzenia zajęć grupowych i indywidualnych na reformerze na poziomie podstawowym, w oparciu o zasady systemu Pilates, biomechanikę, pracę z dynamicznym oporem oraz świadome dostosowanie ćwiczeń do możliwości uczestnika.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Prawidłowo ustawia reformer i dopasowuje jego konfigurację do ćwiczenia	Reguluje pozycję wózka, zagłówka i stóp	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dostosowuje napięcie sprężyn do poziomu ćwiczącego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Zapewnia bezpieczne ustawienie sprzętu przed i po ćwiczeniu	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wprowadza klienta w poprawne pozycje wyjściowe na reformerze	Dobiera pozycję (leżenie, klęk, podpora) zgodnie z celem ćwiczenia	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Zapewnia neutralne ustawienie miednicy i kręgosłupa	Wywiad swobodny
	Koryguje ustawienie kończyn i osi ciała	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Celuje w aktywację centrum i mięśni stabilizujących	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Prowadzi ruch z intencją, nie przez siłę	Wywiad swobodny
	Zachowuje kontrolę w przejściach i powrotach ruchu	Wywiad swobodny
Prowadzi ćwiczenia z uwzględnieniem biomechaniki i segmentalnej kontroli		
Dobiera ćwiczenia do poziomu i możliwości uczestnika	Modyfikuje ćwiczenia w zależności od ograniczeń ruchowych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Unika przeciążenia i kopiowania gotowych wzorców	Wywiad swobodny
	Dostosowuje poziom oporu do aktualnych możliwości	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Stosuje precyzyjny i zrozumiały cueing	Używa jasnych, przestrzennych instrukcji	Wywiad swobodny
	Przekazuje intencję ruchu słownie i demonstracyjnie	Wywiad swobodny
	Koryguje błędy bez przerywania rytmu ćwiczenia	Obserwacja w warunkach symulowanych
Odczytuje mikroprzesunięcia i kompensacje w postawie uczestnika	Rozpoznaje subtelne zmiany w ustawieniu osi ciała	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Identyfikuje kompensacje w czasie ruchu	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wprowadza korekty zgodne z zasadami systemu Sinya Pilates	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Integruje oddech z ruchem i kierunkiem ćwiczenia	Sprawdza wdech i wydech w konkretnych fazach ruchu	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Synchronizuje oddech z mobilizacją lub stabilizacją	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Utrzymuje rytm oddechowy wspierający płynność ruchu	Wywiad swobodny

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. Harmonogram przerw ustalany jest indywidualnie z grupą na początku każdego zjazdu (modułu).

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 – 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: 3

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 3 Moduł I - dzień 1	Małgorzata Życka	28-02-2026	10:00	18:00	08:00
2 z 3 Moduł I dzień 2	Małgorzata Życka	01-03-2026	10:00	18:00	08:00
3 z 3 Moduł II Walidacja	-	01-03-2026	18:00	19:00	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

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.

Doświadczenie zdobyte nie wcześniej niż 5 lat temu.

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

-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.

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

ul. Wojska Polskiego 1/19
72-600 Świnoujście
woj. zachodniopomorskie

Champions Academy
ul. Wojska Polskiego 1/19

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Sala fitness, sprzęt fitness

Kontakt



AGATA MACHAJEWSKA

E-mail agata@profiacademy.pl

Telefon (+48) 732 106 119