

**Sinya Pilates Smart Tools (MAT III)**

Numer usługi 2026/02/25/178482/3360779

**2 500,00 PLN** brutto

2 500,00 PLN netto

166,67 PLN brutto/h

166,67 PLN netto/h

198,28 PLN cena rynkowa ⓘ

A.I. BEST SOLUTION

SPÓŁKA Z

OGRANICZONĄ

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

CIA

★★★★★ 4,6 / 5

162 oceny

📍 Szczecin / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 15 h

📅 27.06.2026 do 28.06.2026

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Styl życia / Sport
<b>Identyfikatory projektów</b>	Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe
<b>Grupa docelowa usługi</b>	<p>Grupa docelowa:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-osoby, które ukończyły 18 rok życia</li><li>-osoby, które posiadają udokumentowaną znajomość anatomii i fizjologii człowieka</li><li>- Instruktorzy Siłowni/Trenerzy Personalni</li><li>- Instruktorzy Sportu (różne dziedziny)</li><li>- Trenerzy Sportowi (różne dziedziny)</li><li>- studenci bądź absolwenci kierunków sportowych/fizjoterapeutycznych/medycznych (pracownicy MŚP, osoby prowadzące JDG)</li></ul>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	6
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	20
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	19-06-2026
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	15

# Cel

## Cel edukacyjny

Usługa „Sinya Pilates Smart Tools” przygotowuje do samodzielnego prowadzenia zajęć Pilates z wykorzystaniem małych przyborów (roller, piłka, ring) w celu pogłębiania stabilizacji, równowagi i świadomości ciała poprzez pracę z niestabilnym podłożem oraz kontrolowanym oporem.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Pogłębia świadomość ciała przez użycie przyborów	Wskazuje, jak sprzęt wpływa na równowagę i linię wsparcia ciała	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Potrafi zaobserwować reakcje ciała na niestabilne podłoże	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Ocenia efekty pracy z rollerem, ringiem i piłką	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dobiera sprzęt do poziomu zaawansowania i celu lekcji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Stosuje mały sprzęt w lekcjach Pilates	Uwzględnia wpływ niestabilności na jakość ruchu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Zna zasady bezpiecznego użycia przyborów	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Określa cel treningowy i wybiera odpowiedni przybór	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Dobiera sprzęt do celu lekcji	Uzasadnia wybór narzędzia względem partii ciała i funkcji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Tworzy lekcje z progresją i różnicowaniem ćwiczeń	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje zastosowanie ringu w pracy izometrycznej i zamkniętym łańcuchu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wykorzystuje Pilates Ring do budowania siły i stabilizacji	Wskazuje ćwiczenia łączące opór z jakością oddechu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Zachowuje balans pomiędzy napięciem a rozluźnieniem podczas ćwiczeń	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Integruje ruch i oddech podczas pracy z przyborami	Utrzymuje płynność oddechu w trakcie pracy z oporem	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozpoznaje wpływ oddechu na kontrolę i przepływ w ruchu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Zna techniki oddechowe wspierające stabilizację	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Projektuje lekcje z uwzględnieniem progresji i różnorodności	Konstruuje lekcje na różnych poziomach zaawansowania	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Różnicuje ćwiczenia w zależności od potrzeb uczestników	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Włącza elementy mobilizacji i rozciągania do struktury lekcji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wzmacnia przekaz przez precyzyjny, zredukowany cueing	Posługuje się jasnymi, konkretnymi wskazówkami zamiast nadmiaru instrukcji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Umiejętnie wykorzystuje działanie sprzętu zamiast nadmiaru słów	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Przekazuje intencję ruchu z pomocą języka ciała i narzędzi ruchowych	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 Siłowni, Trenerów Personalnych, Instruktorów i Trenerów sportowych, studentów bądź absolwentów kierunków sportowych, fizjoterapeutycznych, medycznych lub do osób które chcą pogłębić swoją wiedzę, udoskonalić technikę i nauczyć się pracy z uczestnikami zajęć pilates na różnych poziomach zaawansowania - od fundamentów, przez zaawansowane formy, aż po kreatywne włączenie do zajęć małego sprzętu. Szkolenie Sinya Pilates Smart Tools to kompetencje, które realnie przekładają się na jakość prowadzonych zajęć pilates a co za tym idzie satysfakcję klientów. Uczestnik obligatoryjnie musi potwierdzić kompetencje z zakresu zaawansowanego treningu Pilates na matach lub ukończenie szkoleń Sinya Pilates Foundation (Pilates Mat I) oraz Sinya Pilates Evolution (Pilates Mat II).

## Warunki organizacyjne dla przeprowadzenia szkolenia:

Szkolenie prowadzone jest w grupie maksymalnie 20 osobowej. Szkolenie odbędzie się na Sali fitness wyposażonej w niezbędny sprzęt treningowy potrzebny do przeprowadzenia zajęć pilates taki jak, maty, piłki, ringi czy rollery.

Podczas zajęć praktycznych przewidziana jest praca w parach oraz małych grupach.

Usługa jest prowadzona w trybie godzin zegarowych. W czas trwania usługi wliczone są dwie przerwy 20 minutowe.

## Zakres tematyczny szkolenia:

### MODUŁ I: Sinya Pilates Smart Tools 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. Umiejscowienie 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. Zastosowanie pomocy w ćwiczeniach zaawansowanych.
10. Zasady cuingu werbalnego i niewerbalnego w praktyce.
11. Korekcje.
12. Lekcja rozruchowa.
13. Praktyka oddechu
14. Zgranie oddechu z wykonywanymi ćwiczeniami, wprowadzenie różnych wariantów wdechów i wydechów.

### MODUŁ II: Sinya Pilates Smart Tools 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

#### 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
<b>1 z 3</b> MODUŁ I - SINYA PILATES SMART TOOLS - MAT III, Dzień 1	Magdalena Rejniak	27-06-2026	10:00	17:00	07:00
<b>2 z 3</b> MODUŁ II - SINYA PILATES SMART TOOLS - MAT III, Dzień 2	Magdalena Rejniak	28-06-2026	10:00	17:00	07:00
<b>3 z 3</b> MODUŁ III - WALIDACJA - TESTEM TEORETYCZNYM Z WYNIKIEM GENEROWANYM AUTOMATYCZNI E	Magdalena Rejniak	28-06-2026	17:00	18:00	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	166,67 PLN
Koszt osobogodziny netto	166,67 PLN

# Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

## Magdalena Rejniak

Magda Rejniak – instruktorka Pilates, jogi i Aqua Fitness, absolwentka AWFIS w Gdańsku, nauczycielka wychowania fizycznego. Specjalizuje się w świadomym ruchu – łączy elementy gimnastyki, jogi i Pilatesu w pracy z dorosłymi oraz dziećmi. Od 2011 roku prowadzi zajęcia grupowe i korekcyjne, a w pracy stawia na precyzję, zaangażowanie i rozwój.

# 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) oraz Sinya Pilates Evolution (Pilates Mat II) (warunek obowiązkowy)

-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

Szczecin

Szczecin

woj. zachodniopomorskie

Szkolenie odbędzie się w klubie:

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

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

## Kontakt



**AGATA MACHAJEWSKA**

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

**Telefon** (+48) 732 106 119