



## KURS PILATES – ZAAWANSOWANA TECHNIKA I METODYKA PRACY Z GRUPĄ ATS-SPORT – MATY POZIOM II

Numer usługi 2026/04/09/44361/3475038

1 700,00 PLN brutto  
1 700,00 PLN netto  
100,00 PLN brutto/h  
100,00 PLN netto/h  
264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

Akademia Trenerów  
Sportu Paweł Wójcik

★★★★★ 4,8 / 5

137 ocen

📍 Łódź

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 17:00 h

📅 25.07.2026 do 26.07.2026

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Styl życia / Sport
<b>Grupa docelowa usługi</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Osoby zainteresowane rozpoczęciem kariery w branży fitness, które pasjonują się aktywnością fizyczną i zdrowym stylem życia.</li><li>Osoby już aktywne zawodowo w branży fitness, chcące poszerzyć swoje kompetencje, zdobyć dodatkowe certyfikaty i zwiększyć możliwości rozwoju zawodowego.</li><li>Pasjonaci sportu i zdrowego stylu życia, którzy regularnie uprawiają aktywność fizyczną i chcą pogłębić swoją wiedzę, by przekuć swoją pasję w zawód.</li><li>Osoby planujące zmianę ścieżki zawodowej, które pragną związać swoją przyszłość z branżą fitness i pracą jako instruktor fitness lub instruktor siłowni.</li></ul>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	2
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	8
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	24-07-2026
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	17
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

# Cel

## Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest pogłębienie wiedzy i umiejętności w zakresie zaawansowanej techniki Pilates oraz metodyki pracy z grupą w treningu prozdrowotnym. Uczestnik rozwinie kompetencje w zakresie kontroli ruchu, stabilizacji, pracy z oddechem oraz planowania i prowadzenia zajęć Pilates na poziomie II. Szkolenie przygotowuje do świadomego doboru ćwiczeń, ich modyfikacji i progresji, z uwzględnieniem bezpieczeństwa, prewencji urazów oraz indywidualnych potrzeb uczestników.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Zna zasady metody Pilates i jej zastosowanie w pracy ruchowej.	Uczestnik potrafi wymienić i wyjaśnić zasady metody Pilates	Wywiad swobodny
Potrafi wykonać podstawowe i zaawansowane ćwiczenia Pilates z prawidłową techniką i oddechem.	Wykonuje ćwiczenia z kontrolą oddechu, postawy i napięcia mięśni głębokich	Wywiad swobodny
Umie zaplanować zaawansowaną jednostkę treningową Pilates i dostosować ją do poziomu uczestników.	Przedstawia logiczny i bezpieczny plan zajęć Pilates	Wywiad swobodny
Potrafi modyfikować ćwiczenia w zależności od potrzeb zdrowotnych i sprawnościowych grupy.	Dobiera odpowiednie warianty ćwiczeń dla osób początkujących i z ograniczeniami	Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje prawidłowe komendy i wskazówki podczas prowadzenia zajęć ruchowych.	Stosuje jasny i adekwatny język instruktażowy podczas zajęć	Obserwacja w warunkach symulowanych

## Kwalifikacje

### Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

## Program

### DZIEŃ 1 – Technika i fundamenty metody Pilates (8 h)

#### Wprowadzenie do szkolenia

- Cel i zakres szkolenia Level 2
- Pogłębienie techniki ćwiczeń i metodyki nauczania
- Rola instruktora, odpowiedzialność i bezpieczeństwo pracy

#### Filary metody Pilates

- Oddech, centrum, koncentracja, kontrola, precyzja, płynność
- Znaczenie filarów w treningu średniozaawansowanym
- Integracja oddechu z ruchem i stabilizacją

#### Aktywacja centrum (core)

- Mięśnie głębokie i stabilizacja lędźwiowo-miedniczna
- Praca w neutralnej pozycji kręgosłupa
- Najczęstsze błędy i korekta

#### Technika ćwiczeń Pilates – część I

- Pozycje: leżąca, siedząca, klęczna, stojąca
- Ćwiczenia: The Hundred, Roll Up, Leg Circles
- Kontrola oddechu, napięcia i zakresu ruchu

#### Technika ćwiczeń Pilates – część II

- Ćwiczenia: Single Leg Stretch, Spine Stretch, Swan
- Stabilizacja, mobilność i postawa ciała
- Modyfikacje dla osób mniej zaawansowanych

#### Metodyka prowadzenia zajęć

- Struktura jednostki treningowej
- Cueing werbalny i dotykowy
- Wizualizacja w nauczaniu Pilates

#### Praktyczna sesja Pilates

- Prowadzenie zajęć
- Obserwacja i korekta techniki
- Omówienie i refleksja

### DZIEŃ 2 – Planowanie i praktyczne zastosowanie Pilates (9 h)

#### Planowanie zajęć Pilates

- Cele lekcji: core, stabilizacja, mobilność
- Dobór ćwiczeń, kolejność i intensywność
- Zasady progresji i regresji

## Praca z różnymi grupami

- Osoby początkujące, z bólami kręgosłupa, seniorzy
- Bezpieczne adaptacje i modyfikacje ćwiczeń
- Przykłady uproszczeń ćwiczeń klasycznych

## Mini-sekwencje tematyczne

- Sekwencje wzmacniające, mobilizujące, rozciągające
- Praca w rytmie oddechu
- Łączenie ćwiczeń w spójną całość

## Zajęcia prowadzone przez uczestników

- Mini-lekcje w parach
- Praktyczne zastosowanie wiedzy
- Feedback od trenera i grupy

## Egzamin praktyczny i podsumowanie

- Samodzielne poprowadzenie krótkiej sesji Pilates Level 2
- Ocena kompetencji technicznych i metodycznych
- Pytania końcowe i omówienie szkolenia

## Walidacja efektów uczenia się:

- obserwacja w warunkach symulowanych – uczestnik prowadzi fragment zajęć Pilates, oceniana jest technika, dobór ćwiczeń, komunikacja oraz bezpieczeństwo pracy
- wywiad swobodny – weryfikacja wiedzy teoretycznej z zakresu metody Pilates, zasad treningu oraz metodyki pracy z grupą

Usługa prowadzona jest w godzinach zegarowych: **17 godzin zegarowych (1 godzina = 60 minut)**

W trakcie szkolenia **przewidziane są przerwy** (zgodnie z harmonogramem).

Przerwy **nie są wliczane** do czasu realizacji usługi rozwojowej.

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 7

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 7</b> DZIEŃ 1 – Technika i fundamenty metody Pilates (8 h)	Agnieszka Kaźmierczak	25-07-2026	11:00	15:00	04:00
<b>2 z 7</b> Przerwa	Agnieszka Kaźmierczak	25-07-2026	15:00	15:30	00:30
<b>3 z 7</b> DZIEŃ 1 – Technika i fundamenty metody Pilates (8 h)	Agnieszka Kaźmierczak	25-07-2026	15:30	19:30	04:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>4 z 7</b> DZIEŃ 2 – Planowanie i praktyczne zastosowanie Pilates (9 h)	Agnieszka Kaźmierczak	26-07-2026	09:00	14:00	05:00
<b>5 z 7</b> Przerwa	Agnieszka Kaźmierczak	26-07-2026	14:00	14:30	00:30
<b>6 z 7</b> DZIEŃ 2 – Planowanie i praktyczne zastosowanie Pilates (9 h)	Agnieszka Kaźmierczak	26-07-2026	14:30	17:30	03:00
<b>7 z 7</b> Egzamin	-	26-07-2026	17:30	18:30	01:00

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	1 700,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	1 700,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	100,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	100,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



**1 z 1**

### Agnieszka Kaźmierczak

Agnieszka Kaźmierczak to doświadczona trenerka personalna, instruktorka fitness oraz szkoleniowiec ATS-Sport, specjalizująca się w kształceniu przyszłych instruktorów i trenerów w branży sportowej. Od ponad 10 lat aktywnie działa w środowisku fitness i rekreacji ruchowej, łącząc wiedzę merytoryczną z praktyką instruktorską.

Posiada szerokie doświadczenie w prowadzeniu zajęć grupowych i treningów indywidualnych, w tym: aerobiku, treningu funkcjonalnego, body & mind, a także zajęć prozdrowotnych i sylwetkowych. Ukończyła liczne kursy i szkolenia z zakresu anatomii funkcjonalnej, dietetyki sportowej, metodyki prowadzenia zajęć fitness oraz psychologii motywacji.

W ATS-Sport pełni rolę wykładowczyni i egzaminatorki, odpowiadając za przygotowanie uczestników do pracy w zawodzie instruktora fitness oraz trenera personalnego. W swojej pracy dydaktycznej stawia na praktyczne podejście, bezpieczeństwo treningowe oraz umiejętność efektywnej komunikacji z klientem.

Uznawana za mentorkę i inspirującą nauczycielkę, Agnieszka Kaźmierczak przekazuje wiedzę w sposób przystępny i dynamiczny, dbając o wysoki poziom merytoryczny i zaangażowanie uczestników kursu.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- Skrypt szkoleniowy (online)
- Karty ćwiczeń
- Lista kontrolna techniki
- Plan treningowy do samodzielnego uzupełnienia

### Organizacja realizacji usługi:

Szkolenie realizowane jest w grupach maksymalnie 8-osobowych.

Uczestnicy pracują indywidualnie oraz w parach podczas ćwiczeń praktycznych.

Każdy uczestnik ma zapewnione samodzielne stanowisko treningowe wyposażone w:

- matę do ćwiczeń
- przestrzeń do pracy ruchowej
- dostęp do materiałów szkoleniowych

Podczas części praktycznej uczestnicy prowadzą fragmenty zajęć (mini-lekcje), co umożliwia bezpośrednią obserwację i ocenę kompetencji.

### Warunki uczestnictwa

Brak przeciwwskazań zdrowotnych do aktywności fizycznej

Podstawowa znajomość ćwiczeń siłowych (mile widziana, ale niewymagana)

Strój sportowy, obuwie treningowe

### Informacje dodatkowe

Więcej informacji jak pozyskać dofinansowanie na kurs możesz znaleźć na stronie [ats-sport.pl](http://ats-sport.pl) w zakładce dofinansowanie.

## Adres

ul. Jarzynowa 54A  
92-504 Łódź  
woj. łódzkie

Organizacja realizacji usługi:

Szkolenie realizowane jest w grupach maksymalnie 8-osobowych.

Uczestnicy pracują indywidualnie oraz w parach podczas ćwiczeń praktycznych.

Każdy uczestnik ma zapewnione samodzielne stanowisko treningowe wyposażone w:

- matę do ćwiczeń
- przestrzeń do pracy ruchowej
- dostęp do materiałów szkoleniowych

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**Paweł Wójcik**

**E-mail** [kontakt@ats-sport.pl](mailto:kontakt@ats-sport.pl)

**Telefon** (+48) 509 675 192