



## Instruktor pilates z elementami zrównoważonego rozwoju (Pilates MAT I) - szkolenie z elementami kompetencji zielonych i świadomości proekologicznej (kwalifikacje).

6 150,00 PLN brutto  
5 000,00 PLN netto  
307,50 PLN brutto/h  
250,00 PLN netto/h  
264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

MY WAY EUROPE  
SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚĆ  
CIĄ

★★★★★ 5,0 / 5

6 ocen

Numer usługi 2026/04/25/171712/3513689

📍 Gliwice  
🏠 Usługa szkoleniowa  
📄 stacjonarna  
🕒 20:00 h  
📅 13.06.2026 do 14.06.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Styl życia / Sport

Szkolenie skierowane jest do wszystkich osób które chcą zdobyć kwalifikacje w zakresie instruktora pilates MAT I z elementami zrównoważonego rozwoju. Zakres tematyczny szkolenia obejmuje zieloną gospodarkę (zgodnie z RSI) tj. efektywne wykorzystanie zasobów, ekologia, ograniczanie odpadów oraz cyfrowe umiejętności w studio pilates (zgodnie z PRT) tj. AI, ochrona danych.

### Grupa docelowa usługi

Skierowane jest do osób indywidualnych, które zamierzają rozpocząć drogę zawodową w pilatesie (bez doświadczenia), jak i osób posiadających podstawową wiedzę w tym zakresie.

- osoby, które ukończyły 18 rok życia

-Instruktorzy Siłowni/Trenerzy Personalni/ Trenerzy Sportu (różne dziedziny)

### Minimalna liczba uczestników

6

### Maksymalna liczba uczestników

14

### Data zakończenia rekrutacji

12-06-2026

### Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

### Liczba godzin usługi

20

### 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

Celem usługi jest przygotowanie do samodzielnego prowadzenia zajęć Pilates MAT I z elementami zrównoważonego rozwoju. Uczestnik uczy się projektować treningi w sposób niskoemisyjny i zasobooszczędny oraz korzystać z technologii organizacyjnych i cyfrowych w pracy trenera, zgodnie z RSI WSL 2030 i PRT 2019–2030.

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

| Efekty uczenia się   | Kryteria weryfikacji  | Metoda walidacji                                      |
|--|---|---|
| Charakteryzuje podstawy metody pilates z uwzględnieniem zasad zrównoważonego rozwoju                     | Definiuje i opisuje metodę Pilates w duchu zrównoważonego rozwoju oraz przedstawia historię Josepha Pilatesa  | Test teoretyczny                                      |
|  | wyjaśnia zasady Gospodarki Obiegu Zamkniętego (GOZ) w praktyce studia pilates   | Test teoretyczny                                      |
|  | Charakteryzuje zasady pracy instruktora, w tym wdraża rozwiązania zasobooszczędne i zgodne z koncepcją zrównoważonego rozwoju (Less Waste) w studiu pilates | Test teoretyczny                                      |
|  | podaje różnice między pilatesem klasycznym a nowoczesnym  | Test teoretyczny                                      |
|  | charakteryzuje specyfikę prowadzenia pilatesu w klubie fitness oraz w studio pilates  | Test teoretyczny                                      |
| Prowadzi zajęcia pilates z uwzględnieniem zielonych kwalifikacji oraz zasad ograniczania zużycia zasobów | Identyfikuje, omawia i uzasadnia korzyści wynikające z uprawiania ćwiczeń Pilates   | Test teoretyczny                                      |
|  | charakteryzuje elementy anatomii, techniki oddychania oraz zasady i metody Pilates  | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|  | Planuje prowadzenie zajęć pilates z uwzględnieniem sposobów ograniczających zużycie zasobów   | Test teoretyczny                                      |

| Efekty uczenia się   | Kryteria weryfikacji   | Metoda walidacji             |
|--|--|------------------------------|
| Wykorzystuje technologie informatyczne i AI w pracy instruktora pilates do planowania treningów i działań marketingowych | Wykorzystuje zastosowanie AI w układaniu treningów oraz przygotowaniu oferty marketingowej (ChatGPT, Canva)  | Analiza dowodów i deklaracji |
|  | Tworzy konspekty treningowe z wykorzystaniem AI  | Analiza dowodów i deklaracji |
|  | Stosuje i zabezpiecza procesy pracy z AI, uwzględniając zasady świadomego korzystania, weryfikacji wyników oraz ochrony danych   | Analiza dowodów i deklaracji |
| stosuje i wdraża technologie cyberbezpieczeństwa oraz zasady ochrony danych w pracy instruktora pilates                  | Wdraża, konfiguruje i monitoruje systemy ochrony przechowywania danych klientów z wykorzystaniem szyfrowania danych w spoczynku, takie jak FileVault (macOS) lub BitLocker (Windows) | Analiza dowodów i deklaracji |
|  | Stosuje zasadę ograniczonego oraz kontrolowanego dostępu do danych klienta zgodnie z modelem „Zero-Trust”  | Analiza dowodów i deklaracji |
|  | identyfikuje, demonstrowa i koryguje poprawne pozycje w pilates  | Analiza dowodów i deklaracji |
|  | modyfikuje i dostosowuje ćwiczenia pilates do poziomu uczestników  | Analiza dowodów i deklaracji |
|  | kontroluje prawidłową technikę wykonywania ćwiczeń   | Analiza dowodów i deklaracji |
| Planuje, projektuje i realizuje zielone zajęcia pilates z uwzględnieniem zielonych umiejętności                          | Dobiera, modyfikuje i optymalizuje ćwiczenia w zależności od potrzeb i możliwości uczestników  | Analiza dowodów i deklaracji |
|  | optymalizuje zużycie sprzętu zgodnie z zasadami zasobooszczędności   | Analiza dowodów i deklaracji |
|  | utrzymuje zasady zielonego stanowiska pracy instruktora pilates  | Analiza dowodów i deklaracji |

| Efekty uczenia się   | Kryteria weryfikacji   | Metoda walidacji  |
|--|--|---|
| Wykonuje poprawne pozycje w Pilates  | <p>Identyfikuje, demonstruje i wykonuje ćwiczenia prawidłowego ułożenia ciała w podstawowych i bardziej zaawansowanych pozycjach Pilates, z uwzględnieniem biomechaniki ruchu, bezpieczeństwa oraz ergonomii pracy z ciałem</p> <p>ocenia wskazania oraz przeciwwskazania do stosowania metody pilates</p> | <p>Analiza dowodów i deklaracji</p> <p>Analiza dowodów i deklaracji</p> |
|  | <p>kontroluje technikę wykonywania ćwiczeń, w tym sposoby oddychania oraz zasady metody Pilates</p>  | <p>Analiza dowodów i deklaracji</p>                                     |
|  | Dobiera, stosuje i promuje ekologiczne rozwiązania w prowadzeniu zajęć pilates   | <p>wybiera materiały naturalne i biodegradowalne</p>                    |
| <p>racjonalnie wykorzystuje przestrzeń i sprzęt treningowy</p>   |  | <p>Analiza dowodów i deklaracji</p>                                     |
| <p>ogranicza zużycie materiałów jednorazowych</p>  |  | <p>Analiza dowodów i deklaracji</p>                                     |
| <p>kształtuje proekologiczne nawyki pracy</p>  |  | <p>Analiza dowodów i deklaracji</p>                                     |
| <p>przestrzega procedur zasobooszczędności</p>   |  | <p>Analiza dowodów i deklaracji</p>                                     |
| Projektuje, organizuje i prowadzi zajęcia pilates z wdrożeniem zielonych modeli pracy oraz z uwzględnieniem kompetencji cyfrowych i AI | <p>Projektuje, realizuje i prezentuje własny program treningowy wspierany narzędziami AI</p>   | <p>Analiza dowodów i deklaracji</p>                                     |
|  | <p>opracowuje projekt marketingowy w Canva (kampania promocyjna)</p>   | <p>Analiza dowodów i deklaracji</p>                                     |
|  | <p>zabezpiecza i zarządza przechowywaniem planów treningowych klientów z wykorzystaniem programów do szyfrowania danych takich jak FileVault (macOS), BitLocker (Windows) oraz narzędzi do szyfrowania plików i dysków, np. VeraCrypt</p>  | <p>Analiza dowodów i deklaracji</p>                                     |

| Efekty uczenia się  | Kryteria weryfikacji   | Metoda walidacji             |
|---|--|------------------------------|
| Promuje wśród klientów zasady odpowiedzialnego korzystania z usług treningowych oraz postawy zgodne z zasadami zrównoważonego rozwoju | Komunikuje się w sposób jasny, empatyczny i dostosowany do potrzeb uczestników zajęć pilates | Analiza dowodów i deklaracji |
|   | Promuje proekologiczne postawy i świadome podejście do aktywności fizycznej oraz stylu życia | Analiza dowodów i deklaracji |

## Kwalifikacje

### Kwalifikacje niewłączone do ZSK

#### Uznane kwalifikacje

Pytanie 3. Czy dokument jest certyfikatem wydawanym przez międzynarodowe instytucje?

TAK

Strona internetowa Instytucji Certyfikującej: <https://my-ps.eu/dzialalnosc-miedzynarodowa/>

Strona internetowa Instytucji Walidującej: <https://my-ps.eu/dzialalnosc-miedzynarodowa/>

#### Informacje

|                                       |                                |
|---------------------------------------|--------------------------------|
| Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację | Fundacja My Personality Skills |
| Nazwa Podmiotu certyfikującego        | Fundacja My Personality Skills |

## Program

Szkolenie ma na celu przygotowanie uczestników do samodzielnego prowadzenia podstawowych lekcji Pilates opartych na pracy na macie bez sprzętu. Obejmuje naukę bezpiecznej i efektywnej pracy, modyfikowanie ćwiczeń dla różnych grup klientów oraz budowanie zajęć grupowych i indywidualnych. Podczas szkolenia przekazywana jest wiedza z zakresu metod pracy Pilates, obejmująca aspekty teoretyczne i praktyczne, z uwzględnieniem zielonych i cyfrowych kompetencji oraz w nawiązaniu do Regionalnej Strategii Innowacji Województwa Śląskiego 2030 oraz Programu Rozwoju Technologii Województwa Śląskiego na lata 2019-2030. **Szkolenie prowadzi do nabycia kwalifikacji: instruktor pilates z elementami zrównoważonego rozwoju.**

**1. Wykaz zielonych umiejętności, które nabędzie uczestnik na podstawie wykazu przykładowych zielonych umiejętności opracowanych przez KE w ramach klasyfikacji ESCO:**

- identyfikowanie rodzajów odpadów powstających w studio pilates oraz naukę segregacji i recyklingu,
- stosowanie zasad recyklingu i segregacji odpadów w studio pilates,
- optymalizacja zużycia energii elektrycznej, ogrzewania oraz wody podczas wykonywania treningu pilates,
- budowanie świadomości ekologicznej wśród klientów i promowanie działań proekologicznych.

2. Usługa rozwojowa jest zgodna z **Programem Rozwoju Technologii Województwa Śląskiego 2019–2030 (PRT)** oraz **Regionalną Strategią Innowacji Województwa Śląskiego 2030 (RSI)** w obszarze: technologicznym i prorozwojowym **w zakresie wykorzystania narzędzi cyfrowych, w tym rozwiązań opartych na AI, w procesach zarządzania oraz w projektowaniu treningu pilates.**

Szkolenie dotyczy zagadnień związanych z:

- ochroną środowiska, prawidłowego gospodarowania odpadami w studio pilates, zrównoważonego rozwoju zgodnie z PRT 3.3,
- zastosowaniem nowoczesnych narzędzi w bezpieczeństwie ochrony danych zgodnie z PRT 4.5.1. oraz PRT 4.5.3
- PRT 4.5.3 Technologie bezpieczeństwa informacji
- PRT 4.5.1 Technologie ochrony prywatności danych

**Usługa wpisuje się w RIS Województwa Śląskiego w zakresie:**

**Inteligentne specjalizacje „Technologie informacyjne i komunikacyjne (ICT)”.** Uczestnik stosuje narzędzia cyfrowe w zakresie ochrony danych, bezpieczeństwa informacji oraz świadomego i odpowiedzialnego wykorzystania technologii.

**Inteligentne specjalizacje „Zielona gospodarka”** uczestnik wdraża zielone praktyki w usługach związanych z aktywnością fizyczną (optymalizuje wykorzystanie zasobów, wdraża odpowiedzialne zasady postępowania z odpadami oraz dokonuje świadomych wyborów dotyczących akcesoriów i materiałów, wspierając ideę zrównoważonej konsumpcji).

### **Metody dydaktyczne i organizacja zajęć**

Zajęcia prowadzone są w formie teoretyczno-praktycznej w profesjonalnej sali treningowej, dostosowanej do prowadzenia treningów Pilates.

Organizator zapewnia dostęp do w pełni wyposażonej przestrzeni oraz profesjonalnego sprzętu treningowego, w tym m.in. mat do ćwiczeń.

Dodatkowo uczestnik zobowiązany jest do posiadania własnego sprzętu umożliwiającego udział w części cyfrowej szkolenia (np. telefon, tablet lub laptop) wraz z dostępem do Internetu.

## **DZIEŃ 1**

### **Moduł 1 Otwarcie szkolenia: Podstawy metody Pilates w duchu zrównoważonego rozwoju (teoria).**

- Wprowadzenie do metody Pilates w duchu zrównoważonego rozwoju, historia Josepha Pilatesa
- Prowadzenie studia pilates i organizowane zajęć, Gospodarka Obiegu Zamkniętego (GOZ) i jej praktyczne zastosowanie w studiu pilates.
- Zasady pracy instruktora w tym wdrażanie zasad zasobooszczędności i zrównoważonego rozwoju (Less Waste) w studiu pilates.
- Pilates klasyczny a nowoczesny.
- Pilates w klubie fitness a w studio Pilates.
- Korzyści z uprawiania ćwiczeń Pilates.

### **Moduł 2 Podstawy prowadzenia zajęć pilates z uwzględnieniem zielonych kwalifikacji (teoria + praktyka).**

- Elementy anatomii, sposoby oddychania, zasady i metody Pilates.
- Prowadzenie zajęć z uwzględnieniem sposobów ograniczających zużycie zasobów.

### **Moduł 3 Technologie informatyczne i AI w pracy instruktora pilates (teoria + praktyka).**

- Wykorzystanie AI w układaniu planowaniu treningu i przygotowaniu oferty marketingowej (ChatGPT, Canva)
- Tworzenie z pomocą AI roboczych konspektów treningowych.
- Zasady bezpiecznej i świadomej pracy z AI: weryfikacja wyników, ochrona danych.

### **Moduł 4 Technologie Cyberbezpieczeństwa i Ochrona Danych (teoria)**

- Wdrażanie systemów ochrony przechowywania danych klientów wykorzystujących szyfrowanie danych w spoczynku tj. FileVault (macOS) lub BitLocker (windows) oraz narzędzi do szyfrowania plików i dysków, np. VeraCrypt
- Zastosowanie zasady ograniczonego i kontrolowanego dostępu do danych klienta „Zero-Trust.

### **Moduł 5 Planowanie zielonych zajęć pilates z uwzględnieniem zielonych umiejętności (teoria + praktyka)**

- Omówienie i nauka poprawnych pozycji.
- Praktyka - ćwiczenia i ich modyfikacje. Praktyka - masterclass z wykorzystaniem poznanych ćwiczeń.
- Planowanie lekcji pilates. Nauka prawidłowej techniki. Ćwiczenia i ich modyfikacja.
- Optymalizacja zużycia sprzętu (zasobooszczędność)
- Zasady zielonego stanowiska

## **Dzień 2**

### **Moduł 1 Omówienie i nauka poprawnych pozycji w Pilates w zgodzie z zasadami zrównoważonego rozwoju (praktyka).**

- Zapoznanie i wykonywanie ćwiczeń poprawnego ułożenia ciała w podstawowych i bardziej zaawansowanych pozycjach Pilates, z uwzględnieniem biomechaniki ruchu, bezpieczeństwa oraz ergonomii pracy z ciałem. Wskazania i przeciwwskazania do metody

pilates.

- Ekologiczne aspekty zajęć pilates: wybór materiałów naturalnych i biodegradowalnych świadome korzystanie z przestrzeni i sprzętu treningowego, ograniczanie zużycia materiałów jednorazowych, promowanie zdrowych i ekologicznych nawyków pracy instruktora, budowanie odpowiedzialnego podejścia do aktywności fizycznej i środowiska.

### Moduł 2 Powtórzenie i udoskonalenie sekwencji lekcji Pilates (praktyka)

- Utrwalenie techniki (sposoby oddychania, zasady metody Pilates). Ciągła kontrola przestrzegania procedur zasobooszczędności.

### Moduł 3 Praktyka - Samodzielne zaprojektowanie i przeprowadzenie zajęć pilates z wdrożeniem zielonych modeli pracy z uwzględnieniem kompetencji cyfrowych i AI

- Zaprojektowanie i prowadzenie zajęć Pilates (praktyka pod kontrolą instruktora) z uwzględnieniem zielonych umiejętności,
- Projekt: własny program treningowy wspierany AI,
- Projekt marketingowy w Canva (kampania promocyjna),
- Bezpieczne przechowywanie planów treningowych klientów z wykorzystaniem programu do szyfrowania danych.

### Moduł 3 Walidacja

Proces walidacji uczestników: Walidacja uczestników jest niezależnym etapem od procesu szkoleniowego. Osoba prowadząca szkolenie nie bierze udziału w ocenie swoich kursantów. Końcową walidację przeprowadza niezależny egzaminator (podmiot zewnętrzny). Walidacja przeprowadzona jest na koniec szkolenia, na zasadzie testu teoretycznego oraz analizy dowodów i deklaracji. Wynik przeprowadzonej walidacji jest ogłaszany od razu po zakończeniu szkolenia.

Usługa rozwojowa odbywa się czasowo według harmonogramu jednak z uwagi na różne tempo pracy kursantów możliwe są minimalne przesunięcia.

Usługa realizowana jest w godzinach dydaktycznych. 1 h=45 min. Przerwy nie są wliczone do czasu usługi. Walidacja została wliczona do czasu trwania usługi.

15 h x 60 min = 900 min / 45min =20 h

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 11

| Przedmiot / temat   | Prowadzący        | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---|-------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>1 z 11</b> Moduł 1<br>Otwarcie szkolenia:<br>Podstawy metody Pilates w duchu zrównoważonego rozwoju (teoria)         | Aleksandra Mikuła | 13-06-2026            | 08:00               | 09:30               | 01:30         |
| <b>2 z 11</b> Moduł 2<br>Podstawy prowadzenia zajęć pilates z uwzględnieniem zielonych kwalifikacji (teoria + praktyka) | Aleksandra Mikuła | 13-06-2026            | 09:30               | 11:00               | 01:30         |

| Przedmiot / temat  | Prowadzący        | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--|-------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>3 z 11</b> Przerwa  | Aleksandra Mikuła | 13-06-2026            | 11:00               | 11:30               | 00:30         |
| <b>4 z 11</b> Moduł 3<br>Technologie informatyczne i AI w pracy instruktora pilates (teoria + praktyka)                        | Aleksandra Mikuła | 13-06-2026            | 11:30               | 13:00               | 01:30         |
| <b>5 z 11</b> Moduł 4<br>Technologie Cyberbezpieczeństwa i Ochrona Danych (teoria)   | Aleksandra Mikuła | 13-06-2026            | 13:00               | 14:00               | 01:00         |
| <b>6 z 11</b> Moduł 5<br>Planowanie zielonych zajęć pilates z uwzględnieniem zielonych umiejętności (teoria + praktyka)        | Aleksandra Mikuła | 13-06-2026            | 14:00               | 16:00               | 02:00         |
| <b>7 z 11</b> Moduł 1<br>Omówienie i nauka poprawnych pozycji w Pilates w zgodzie z zasadami zrównoważonego rozwoju (praktyka) | Aleksandra Mikuła | 14-06-2026            | 08:00               | 09:30               | 01:30         |
| <b>8 z 11</b> Moduł 2<br>Powtórzenie i udoskonalenie sekwencji lekcji Pilates (praktyka)                                       | Aleksandra Mikuła | 14-06-2026            | 09:30               | 12:30               | 03:00         |
| <b>9 z 11</b> Przerwa  | Aleksandra Mikuła | 14-06-2026            | 12:30               | 13:00               | 00:30         |

| Przedmiot / temat  | Prowadzący        | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--|-------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>10 z 11</b> Moduł 3<br>Praktyka – samodzielne zaprojektowanie i przeprowadzenie zajęć pilates z wdrożeniem zielonych modeli pracy z uwzględnieniem kompetencji cyfrowych i AI | Aleksandra Mikuła | 14-06-2026            | 13:00               | 14:00               | 01:00         |
| <b>11 z 11</b> Walidacja (test teoretyczny i analiza dowodów i deklaracji)   | -                 | 14-06-2026            | 14:00               | 16:00               | 02:00         |

## Cennik

**Jeżeli korzystasz z dofinansowania w wysokości co najmniej 70% przysługuje Tobie zwolnienie z podatku VAT**

### Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|---|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 6 150,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 5 000,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 307,50 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                  | 250,00 PLN   |
| W tym koszt walidacji brutto              | 522,75 PLN   |
| W tym koszt walidacji netto               | 425,00 PLN   |
| W tym koszt certyfikowania brutto         | 522,75 PLN   |
| W tym koszt certyfikowania netto          | 425,00 PLN   |

# Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

## Aleksandra Mikuła

Od ponad 5 lat prowadzi zajęcia z pilatesu i jogi, a także działa jako trener personalny. Obecnie Aleksandra uczestniczy w 8. edycji prestiżowego Comprehensive Teacher Training Program w Klinice Pilates, gdzie pogłębia wiedzę o klasycznej metodzie Josepha Pilatesa i doskonali swoje umiejętności w pracy z podopiecznymi. Posiada kompetencje zdobyte w 2025 r. w zakresie nowoczesnych technologii, sztucznej inteligencji oraz zrównoważonego rozwoju. Wykorzystuje narzędzia cyfrowe oraz rozwiązania oparte na sztucznej inteligencji (AI) do planowania treści szkoleniowych, przygotowywania materiałów edukacyjnych i marketingowych, analizy potrzeb klientów oraz usprawniania komunikacji w studio Pilates.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- Skrypt szkoleniowy, który będzie przekazany uczestnikom w wersji cyfrowej na maila.
- Dostawca usługi zapewni dostęp do internetu. Uczestnicy zobowiązani są do posiadania urządzenia z dostępem do internetu.
- Dostęp do materiałów cyfrowych umożliwiających powrót do omawianych zagadnień po szkoleniu.

### Warunki uczestnictwa

- Liczba miejsc jest ograniczona. Przed dokonaniem zapisu prosimy o kontakt w celu potwierdzenia dostępności miejsca.

### Informacje dodatkowe

Usługa zwolniona z VAT na podstawie §3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013r. w sprawie zwolnień podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz.U.2013 poz. 1722 z późniejszymi zmianami)

## Adres

pl. Marszałka Józefa Piłsudskiego 6/1a

44-100 Gliwice

woj. śląskie

Zajęcia realizowane są na renomowanych, profesjonalnych sprzętach marki Balanced Body, uznawanych za światowy standard w pracy metodą Pilates, co gwarantuje najwyższą jakość nauki i bezpieczeństwo treningu

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

## Kontakt



KATARZYNA WIŚNIEWSKA



**E-mail** [dzial.prawny@interia.eu](mailto:dzial.prawny@interia.eu)

**Telefon** (+48) 502 268 614