



BUSINESS-LAND
ENTERPRISE
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

1 212 ocen

Szkolenie: pilates - ćwiczenia na macie

Numer usługi 2026/04/27/176672/3515249

📍 Łódź
🏠 Usługa szkoleniowa
📄 stacjonarna
🕒 16:00 h
📅 27.06.2026 do 28.06.2026

1 968,00 PLN brutto

1 600,00 PLN netto

123,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

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 z własnej inicjatywy podnieść/uzupełnić swoje umiejętności, kompetencje lub kwalifikacje.
- instruktorzy zajęć grupowych, którzy chcą poznać podstawy metody Pilates - ćwiczenia na macie, by móc je wprowadzić do pracy z własnymi klientami,
- trenerzy personalni, którzy poszukują bezpiecznych form ruchu dla swoich podopiecznych,
- miłośnicy metody Pilates, którzy praktykują, ale nie znają zasad pozwalających na skuteczne i dokładne wykonywanie ćwiczeń.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

16

Data zakończenia rekrutacji

26-06-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

16

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

Szkolenie daje możliwość zapoznania się z podstawowymi i średniozaawansowanymi ćwiczeniami metody Pilates w wersji na macie oraz zdobycia umiejętności ich bezpiecznego i świadomego nauczania.

Prowadzi to do rozwoju kompetencji w zakresie samodzielnego budowania lekcji Pilates – zarówno pod względem technicznym, jak i metodycznym – oraz świadomego dostosowywania ćwiczeń do poziomu i potrzeb uczestników zajęć.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Definiuje podstawowe zasady metody Pilates	Poprawnie nazywa i opisuje zasady: oddech, centrum, kontrola, płynność, koncentracja, precyzja	Test teoretyczny
Identyfikuje i opisuje główne grupy mięśni zaangażowane w ćwiczenia	Wskazuje mięśnie generujące ruch i stabilizujące w danym ćwiczeniu	Test teoretyczny
Demonstruje prawidłowe wykonanie 20 ćwiczeń Pilates	Wykonuje ćwiczenia z kontrolą techniki, oddechu, stabilizacji centrum	Obserwacja w warunkach symulowanych
Planuje i układa fragment lekcji Pilates zgodnie z metodyką	Tworzy sekwencję ćwiczeń z odpowiednią kolejnością i uzasadnieniem	Obserwacja w warunkach symulowanych
Analizuje postawę ciała klienta oraz dobiera odpowiednie ćwiczenia.	Przeprowadza obserwację diagnozującą w celu oceny postawy i zakresu ruchu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dobiera ćwiczenia dopasowane do indywidualnych potrzeb	Obserwacja w warunkach symulowanych
Komunikuje się skutecznie podczas prowadzenia zajęć i współpracy zespołowej	Stosuje jasne, zrozumiałe komunikaty, dostosowane do poziomu odbiorcy	Obserwacja w warunkach symulowanych
Przestrzega zasad bezpieczeństwa i przejawia odpowiedzialność	Zwraca uwagę na błędy, proponuje modyfikacje ćwiczeń.	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 – Podstawy metody Pilates i nauka ćwiczeń

1. Wprowadzenie do szkolenia i omówienie planu dnia.
2. Masterclass (lekcja pokazowa – 40 min) – prezentacja ćwiczeń, które będą nauczane.
3. Wprowadzenie teoretyczne:

- historia Josepha Pilatesa,
- filary metody Pilates (centrum, oddech, kontrola, płynność, precyzja, koncentracja).

1. Nauka i analiza techniczna 20 ćwiczeń Pilates na macie (*z podziałem na progresję od wersji podstawowej do trudniejszej*):

- Hundred
- Roll Up
- One leg circle
- Rolling Back
- Single leg stretch
- Double Leg Stretch
- Spine stretch
- Saw
- Swan dive
- Scissors
- Shoulder Bridge
- Sine Twist
- Side Kick
- Teaser
- Hip Twist
- Swimming
- Leg Pull Prone
- Leg pull supine
- Side bend
- Push up

1. Omówienie mięśni zaangażowanych w poszczególnych ćwiczeniach – mięśnie globalne i stabilizujące (core, miednica, kręgosłup).

Dzień 2 – Metodyka, korekta, prowadzenie zajęć (8h)

1. Rozgrzewka i ćwiczenia oddechowe.
2. Wprowadzenie do metodyki prowadzenia lekcji Pilates – dobór ćwiczeń, sekwencjonowanie, adaptacja do poziomu uczestników.
3. Praca w grupach:

- losowanie ćwiczeń i układanie z nich fragmentu lekcji w odpowiedniej kolejności,
- prezentacja i prowadzenie na forum przygotowanego programu z omówieniem wybranej kolejności ćwiczeń, dbając o poprawną technikę osób ćwiczących.

1. Korekta techniki:

- słowna i dotykowa korekta ustawienia

- bezpieczeństwo i ergonomia podczas poprawiania uczestników

1. Podsumowanie warsztatu i walidacja.

Zajęcia prowadzone w ramach szkolenia będą realizowane metodami interaktywnymi i aktywizującymi jako metody umożliwiające uczenie się w oparciu o doświadczenie pozwalające uczestnikom na ćwiczenie umiejętności. Szkolenie składa się z części zarówno teoretycznej 4h 40 min jak i 11 h 20 min praktycznej oraz case study.

Usługa jest realizowana w godzinach zegarowych, a przerwy są wliczone w czas trwania usługi.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 19

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 19 Wprowadzenie do szkolenia, omówienie planu dnia	Agnieszka Derdzikowska	27-06-2026	09:00	09:20	00:20
2 z 19 Masterclass – lekcja pokazowa	Agnieszka Derdzikowska	27-06-2026	09:20	10:00	00:40
3 z 19 Wprowadzenie teoretyczne	Agnieszka Derdzikowska	27-06-2026	10:00	10:45	00:45
4 z 19 Przerwa	Agnieszka Derdzikowska	27-06-2026	10:45	11:00	00:15
5 z 19 Nauka i analiza techniczna ćwiczeń (blok I – progresje)	Agnieszka Derdzikowska	27-06-2026	11:00	12:30	01:30
6 z 19 Przerwa	Agnieszka Derdzikowska	27-06-2026	12:30	13:00	00:30
7 z 19 Nauka i analiza techniczna ćwiczeń (blok II)	Agnieszka Derdzikowska	27-06-2026	13:00	14:30	01:30
8 z 19 Przerwa	Agnieszka Derdzikowska	27-06-2026	14:30	14:45	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 19 Nauka i analiza techniczna ćwiczeń (blok III)	Agnieszka Derdzikowska	27-06-2026	14:45	16:15	01:30
10 z 19 Omówienie mięśni zaangażowanych w ćwiczenia	Agnieszka Derdzikowska	27-06-2026	16:15	17:00	00:45
11 z 19 Rozgrzewka i ćwiczenia oddechowe	Agnieszka Derdzikowska	28-06-2026	09:00	09:30	00:30
12 z 19 Metodyka prowadzenia lekcji Pilates	Agnieszka Derdzikowska	28-06-2026	09:30	10:45	01:15
13 z 19 Przerwa	Agnieszka Derdzikowska	28-06-2026	10:45	11:00	00:15
14 z 19 Praca w grupach	Agnieszka Derdzikowska	28-06-2026	11:00	12:30	01:30
15 z 19 Przerwa	Agnieszka Derdzikowska	28-06-2026	12:30	13:00	00:30
16 z 19 Prezentacja i prowadzenie przygotowanych fragmentów zajęć	Agnieszka Derdzikowska	28-06-2026	13:00	14:30	01:30
17 z 19 Przerwa	Agnieszka Derdzikowska	28-06-2026	14:30	14:45	00:15
18 z 19 Korekta technik	Agnieszka Derdzikowska	28-06-2026	14:45	16:30	01:45
19 z 19 Walidacja	-	28-06-2026	16:30	17:00	00:30

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	1 968,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 600,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	123,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Agnieszka Derdzikowska

Agnieszka Derdzikowska – trenerka z pasją i doświadczeniem, która od 2017 roku zawodowo zajmuje się fitnessem. Z wykształcenia psycholog, a z zamiłowania – propagatorka aktywnego stylu życia. Jej sportowa przygoda rozpoczęła się już w szkole, kiedy trenowała pływanie, a dziś łączy wiedzę z zakresu ciała i umysłu, wspierając innych w drodze do lepszej formy i samopoczucia. Od 2022 roku szkoli przyszłych instruktorów fitness i pilates. Posiada prestiżowy dyplom OM Pilates Matwork Instructor oraz certyfikat Anatomy Trains in Structure & Function. Jest także instruktorką fitness, zdrowego kręgosłupa, aeroboksu i kettlebell. Tworzy autorskie programy treningowe, takie jak Body Pump i Body Bike – intensywne, interwałowe zajęcia wzmacniające siłę i wydolność. W pracy z klientami stawia na holistyczne podejście, bezpieczeństwo i motywację, wierząc, że ruch tonie tylko forma, ale przede wszystkim styl życia. Co najmniej 120 godzinne doświadczenie trenera w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce, w ostatnich 24 miesiącach od dnia rozpoczęcia usługi dla osób dorosłych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Skrypt szkoleniowy

Warunki uczestnictwa

Warunkiem ukończenia usługi jest obecność na minimum 80% ilości przewidzianych godzin zajęciowych.

Informacje dodatkowe

Walidacja efektów uczenia się uczestników usługi odbędzie się w warunkach symulowanych

Trener nie będzie ingerować w jakiegokolwiek formie w ocenę wyników

Osoba walidująca dokona oceny i weryfikacji efektów uczenia się uczestników, następnie przekaze efekty walidacji.

Walidacja odbędzie się w miejscu realizacji usługi - "Miłostan strefa kreatywnego ruchu" Snopowa 37, 94-238 Łódź

Przepis na podstawie którego stosowane jest zwolnienie od podatku (stawka VAT zw.): Rozporządzenie Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień na podstawie art. 82 ust 3 ustawy z dnia 11 marca 2004. o podatku od towarów i usług(t.j. Dz. U. 2022 r., poz. 931 ze zm.) - § 3 ust. 1 pkt 14

Adres

ul. Snopowa 37

94-238 Łódź

woj. łódzkie

"Miłostan strefa kreatywnego ruchu"

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Julia Galusińska

E-mail julia.galusinska@business-land.pl

Telefon (+48) 730 009 454