



A.I. BEST SOLUTION

SPÓŁKA Z

OGRANICZONĄ

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

CIA

★★★★★ 4,6 / 5

269 ocen

Szkolenie Sinya Pilates Evolution (MAT II)

Numer usługi 2026/05/13/178482/3557240

📍 Szczecin

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 17:00 h

📅 05.09.2026 do 21.09.2026

2 500,00 PLN brutto

2 500,00 PLN netto

147,06 PLN brutto/h

147,06 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Identyfikatory projektów	Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do osób posiadających podstawowe kompetencje w zakresie prowadzenia zajęć Pilates, które chcą rozwinąć umiejętności planowania i prowadzenia lekcji na poziomie średniozaawansowanym zgodnie z metodyką Sinya Pilates Evolution. W szczególności usługa skierowana jest do: • instruktorów Pilates chcących poszerzyć repertuar ćwiczeń oraz doskonalić metodykę prowadzenia zajęć, • instruktorów fitness prowadzących lub planujących prowadzenie zajęć Pilates, • trenerów personalnych wykorzystujących elementy Pilates w pracy z klientami, • absolwentów szkoleń z zakresu podstaw Pilates (np. Sinya Pilates Foundation lub szkolenia o równoważnym zakresie), którzy chcą rozwijać swoje kompetencje instruktorskie.
Minimalna liczba uczestników	6
Maksymalna liczba uczestników	22
Data zakończenia rekrutacji	28-08-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna

Cel

Cel edukacyjny

Usługa „Szkolenie Sinya Pilates Evolution (MAT II)” przygotowuje uczestnika do samodzielnego planowania i prowadzenia zajęć Pilates na poziomie średniozaawansowanym z wykorzystaniem zaawansowanego repertuaru ćwiczeń Pilates Mat, poprzez stosowanie zasad progresji i regresji ćwiczeń, świadome wykorzystywanie oddechu w prowadzeniu ruchu, planowanie struktury lekcji oraz demonstrację ćwiczeń zgodnie z metodyką Pilates i zasadami bezpieczeństwa

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje zasady stosowania progresji i regresji ćwiczeń Pilates.	rozdziela pojęcia progresji i regresji ćwiczeń Pilates	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	identyfikuje kryteria doboru progresji lub regresji ćwiczeń do poziomu zaawansowania uczestnika	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wskazuje zasady wykorzystania modyfikacji ćwiczeń w zależności od możliwości uczestnika	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje zasady stosowania oddechu podczas wykonywania ćwiczeń Pilates.	określa rolę oddechu w kontroli ruchu i stabilizacji ciała	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	rozdziela fazy oddechu stosowane podczas wykonywania ćwiczeń Pilates	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	identyfikuje najczęstsze błędy związane z oddychaniem podczas wykonywania ćwiczeń	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje zasady planowania i budowania lekcji Pilates.	rozdziela elementy struktury lekcji Pilates (rozgrzewka, część główna, zakończenie)	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	dobiera ćwiczenia do poszczególnych części lekcji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	określa zasady budowania płynnych sekwencji ćwiczeń oraz dostosowania ich do celu zajęć	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Demonstruje zaawansowane ćwiczenia Pilates zgodnie z zasadami metodyki.	wykonuje ćwiczenia zgodnie z ich techniką i metodyką	Obserwacja w warunkach symulowanych
	zachowuje prawidłową pozycję wyjściową, tor ruchu oraz koordynację oddechu z ruchem	Obserwacja w warunkach symulowanych
	stosuje poprawny cueing werbalny podczas demonstracji ćwiczeń	Obserwacja w warunkach symulowanych
Planuje i prowadzi lekcję Pilates dostosowaną do celu zajęć i potrzeb uczestników.	opracowuje strukturę lekcji obejmującą rozgrzewkę, część główną i zakończenie	Obserwacja w warunkach symulowanych
	dobiera ćwiczenia odpowiednio do celu zajęć oraz poziomu zaawansowania uczestników	Obserwacja w warunkach symulowanych
	uzasadnia dobór ćwiczeń, zastosowanych progresji i regresji oraz sposób ich modyfikacji	Wywiad swobodny
Stosuje zasady bezpieczeństwa podczas planowania i prowadzenia zajęć Pilates.	dostosowuje poziom trudności ćwiczeń do możliwości uczestników	Obserwacja w warunkach symulowanych
	stosuje korekty techniki wykonywania ćwiczeń zwiększające bezpieczeństwo uczestników	Obserwacja w warunkach symulowanych
	uwzględnia wskazania i przeciwwskazania podczas doboru ćwiczeń	Wywiad swobodny

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 wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Warunki organizacyjne dla przeprowadzenia szkolenia:

Szkolenie prowadzone jest w grupie maksymalnie 22 osobowej. Szkolenie odbędzie się w Sali fitness wyposażonej w maty potrzebne do przeprowadzenia zajęć Pilates.

Uczestnik może korzystać z maty osobistej, którą przyniesie na zajęcia.

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

Usługa jest prowadzona w trybie godzin zegarowych. W czas trwania usługi wliczone są przerwy 30 minutowe.

Sposób organizacji szkolenia: Zajęcia teoretyczne i praktyczne będą się odbywać w sali fitness. Teoria omawiana będzie na podstawie skryptu szkoleniowego.

zajęcia teoretyczne – liczba godzin zegarowych: 5 godzin

zajęcia praktyczne – liczba godzin zegarowych: 9 godzin

przerwy – liczba godzin zegarowych: 2 godziny

walidacja – liczba godzin zegarowych: 1 godzina

Zakres tematyczny szkolenia:

Zakres tematyczny szkolenia:

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

MODUŁ II: Sinya Pilates Evolution 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

Walidacja jest końcowym etapem szkolenia i służy potwierdzeniu osiągnięcia przez uczestnika efektów uczenia się w zakresie wiedzy oraz umiejętności związanych z planowaniem i prowadzeniem zajęć Pilates na poziomie zaawansowanym.

Proces walidacji prowadzony jest przez niezależnego walidatora, który nie uczestniczył w procesie szkoleniowym, co zapewnia bezstronność i obiektywność oceny zgodnie z wymaganiami Bazy Usług Rozwojowych.

Walidacja odbywa się zdalnie, w czasie rzeczywistym – walidator łączy się online, a uczestnik przebywa na sali fitness. Termin walidacji ustalany jest indywidualnie z uczestnikiem po zakończeniu części dydaktycznej szkolenia, nie później jednak niż w terminie zakończenia usługi.

Łączny czas walidacji wynosi **60 minut**.

Proces walidacji składa się z dwóch etapów.

Etap 1 – Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Czas trwania: 30 minut.

W dniu walidacji uczestnik otrzymuje dostęp do testu wiedzy. Test składa się z **20 pytań jednokrotnego wyboru**, obejmujących zagadnienia realizowane podczas części teoretycznej szkolenia.

Test weryfikuje efekty uczenia się w zakresie:

- • charakteryzowania zasad stosowania progresji i regresji ćwiczeń Pilates,
- charakteryzowania zasad stosowania oddechu podczas wykonywania ćwiczeń Pilates,
- charakteryzowania zasad planowania i budowania lekcji Pilates.

Warunek zaliczenia

- • uzyskanie minimum **60% poprawnych odpowiedzi**.

Etap 2 – Zadanie praktyczne

Metody walidacji: obserwacja w warunkach symulowanych wspierana wywiadem swobodnym.

Czas trwania: 30 minut.

Zadanie praktyczne polega na przygotowaniu i przeprowadzeniu krótkiego fragmentu lekcji Pilates na podstawie opracowanego przez uczestnika konspektu.

Przed rozpoczęciem zadania uczestnik przedstawia walidatorowi konspekt zawierający cel zajęć, strukturę lekcji oraz dobór ćwiczeń.

Następnie uczestnik prowadzi fragment lekcji Pilates, podczas którego prezentuje wybrane ćwiczenia zgodnie z założeniami konspektu.

Podczas obserwacji walidator ocenia, czy uczestnik:

- • demonstruje zaawansowane ćwiczenia Pilates zgodnie z zasadami metodyki,
- wykonuje ćwiczenia z zachowaniem prawidłowej techniki oraz koordynacji oddechu z ruchem,
- stosuje prawidłowy cueing werbalny podczas prowadzenia ćwiczeń,
- opracowuje logiczną strukturę krótkiej lekcji Pilates,
- dobiera ćwiczenia odpowiednio do celu zajęć oraz poziomu uczestników,
- stosuje progresję i regresję wybranych ćwiczeń,
- stosuje zasady bezpiecznego prowadzenia zajęć.

Warunek zaliczenia

Warunkiem uzyskania pozytywnego wyniku z części praktycznej jest:

- • uzyskanie minimum **60% możliwych punktów** z arkusza obserwacji,

Wynik walidacji

Po zakończeniu obu etapów walidacji walidator dokonuje oceny osiągnięcia efektów uczenia się na podstawie wyników testu wiedzy oraz zadania praktycznego.

Warunkiem uzyskania pozytywnego wyniku walidacji jest:

- uzyskanie minimum **60% poprawnych odpowiedzi** w teście wiedzy,
- uzyskanie minimum **60% możliwych punktów** z zadania praktycznego,
- potwierdzenie przez walidatora osiągnięcia wszystkich wymaganych efektów uczenia się.

Harmonogram:

Harmonogram zostanie zaktualizowany na 7 dni przed startem szkolenia - zgodnie z Regulaminem BUR.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 11

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 11 MODUŁ I - Sinya Pilates Evolution - Dzień 1	Zajęcia	Magda Rejniak	05-09-2026	10:00	12:30	02:30
2 z 11 -	Przerwa	-	05-09-2026	12:30	13:00	00:30
3 z 11 MODUŁ I - Sinya Pilates Evolution - Dzień 1	Zajęcia	Magda Rejniak	05-09-2026	13:00	15:00	02:00
4 z 11 -	Przerwa	-	05-09-2026	15:00	15:30	00:30
5 z 11 MODUŁ I - Sinya Pilates Evolution - Dzień 1	Zajęcia	Magda Rejniak	05-09-2026	15:30	18:00	02:30
6 z 11 MODUŁ II - Sinya Pilates Evolution - Dzień 2	Zajęcia	Magda Rejniak	06-09-2026	10:00	12:30	02:30
7 z 11 -	Przerwa	-	06-09-2026	12:30	13:00	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 11 MODUŁ II - Sinya Pilates Evolution - Dzień 2	Zajęcia	Magda Rejniak	06-09-2026	13:00	15:00	02:00
9 z 11 -	Przerwa	-	06-09-2026	15:00	15:30	00:30
10 z 11 MODUŁ II - Sinya Pilates Evolution - Dzień 2	Zajęcia	Magda Rejniak	06-09-2026	15:30	18:00	02:30
11 z 11 -	Walidacja	-	21-09-2026	12:00	13:00	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	17:00
w tym suma godzin zajęć	14:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	20:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 500,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	147,06 PLN
Koszt osobogodziny netto	147,06 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	17:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Magda Rejniak

Instruktor Pilates i jogi oraz szkoleniowiec. Absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku, gdzie ukończyła specjalizację z zakresu nowoczesnych form gimnastyki i fitness.

Od 2011 roku prowadzi zajęcia Pilates, a od 2012 roku również zajęcia Aqua Fitness. W 2019 roku uzyskała uprawnienia do prowadzenia zajęć jogi, rozwijając kompetencje w zakresie świadomej pracy z ciałem, mobilności oraz treningu prozdrowotnego.

Doświadczenie zawodowe obejmuje również pracę dydaktyczną jako nauczyciel wychowania fizycznego oraz prowadzenie zajęć ruchowych dla dzieci, młodzieży i osób dorosłych, w tym gimnastyki korekcyjnej oraz jogi dla dzieci.

W swojej pracy koncentruje się na poprawie sprawności ruchowej, koordynacji, mobilności, świadomości ciała oraz jakości wzorców ruchowych. Regularnie rozwija kompetencje poprzez udział w szkoleniach, warsztatach i wydarzeniach branżowych.

W ostatnich 5 latach rozwijała doświadczenie w zakresie treningu personalnego, prowadzenia zajęć Pilates, jogi oraz usług szkoleniowych dla osób rozwijających kompetencje w obszarze aktywności fizycznej i pracy z ciałem.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma materiały w wersji elektronicznej i drukowanej:

- skrypty szkoleniowe

Warunki uczestnictwa

- ukończone 18 lat życia (w tym osoby fizyczne, pracownicy i osoby prowadzące MMŚP) oraz brak przeciwwskazań do wysiłku fizycznego (warunek konieczny).
- Spełnienie jednego z wymogów: potwierdzenie kompetencji z zakresu podstawowego i średnio-zaawansowanego treningu Pilates na matach lub ukończenie szkolenia Sinya Pilates Foundation (Pilates Mat I) (warunek konieczny)
- zawarcie umowy dwustronnej o realizację Usługi Rozwojowej z Dostawcą Usług (Usługodawcą) określającej prawa i obowiązki obu stron w związku z realizacją Usługi Rozwojowej (warunek konieczny) lub zawarcie umowy trójstronnej Operator-Usługodawca-Uczestnik określającej prawa i obowiązki wszystkich stron w związku z realizacją Usługi Rozwojowej (warunek konieczny).
- Uczestnik ma obowiązek uczestnictwa w 100% zajęć, aby podejść do walidacji. Frekwencja będzie sprawdzana za pomocą listy obecności.

Informacje dodatkowe

Walidacja zostanie przeprowadzana po zakończeniu komponentu edukacyjnego. Termin walidacji zostanie uzgodniony z Uczestnikiem jednak nie później niż do dnia 21.09.2026 r.

Karta będzie zaktualizowana na 7 dni przed rozpoczęciem szkolenia, zgodnie z regulaminem BUR.

Ze względu na ograniczoną ilość miejsc przed przystąpieniem do procesu rekrutacji zalecamy kontakt z naszym doradcą ds. dofinansowań w celu rezerwacji miejsca.

Zapis na szkolenie nie gwarantuje odbycia się 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

ul. Milczańska 31F
70-117 Szczecin
woj. zachodniopomorskie

Szkolenie odbędzie się w klubie:
My Gym Szczecin
ul. Milczańska 31F

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Studio fitness, sprzęt fitness

Kontakt



ANNA PYTEL

E-mail dofinansowania@profiacademy.pl

Telefon (+48) 732 106 119