



Szkolenie Sinya Pilates Reformer Academy

Numer usługi 2026/05/14/178482/3559261

7 500,00 PLN brutto

7 500,00 PLN netto

156,25 PLN brutto/h

156,25 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

A.I. BEST SOLUTION
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

192 oceny

- 📍 Warszawa
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 48:00 h
- 📅 29.08.2026 do 04.10.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Grupa docelowa usługi	<p>Grupa docelowa:</p> <ul style="list-style-type: none">-osoby, które ukończyły 18 rok życia-przedsiębiorcy i pracownicy MMŚP-osoby, które ukończyły szkolenia Pilates na matach na min. 2 poziomach zaawansowania: Sinya Pilates Foundation (Pilates Mat I) oraz Sinya Pilates Evolution (Pilates Mat II).
Minimalna liczba uczestników	6
Maksymalna liczba uczestników	12
Data zakończenia rekrutacji	21-08-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
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 edukacyjnym usługi „Szkolenie Sinya Pilates Reformer Academy” jest przygotowanie uczestników do samodzielnego prowadzenia zajęć Pilates na reformerze, obejmujących dobór ćwiczeń, ustawienie sprzętu, prowadzenie

uczestnika oraz dostosowanie treningu do jego poziomu i celu, z zachowaniem zasad biomechaniki, bezpieczeństwa i metodyki Pilates.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wyjaśnia zasady pracy na reformerze	wskazuje elementy reformera	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	opisuje funkcje elementów reformera	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wyjaśnia zasady bezpieczeństwa	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wyjaśnia podstawy biomechaniki ruchu w ćwiczeniach pilates	opisuje neutralne ustawienie ciała	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wyjaśnia rolę oddechu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	opisuje aktywację core	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wyjaśnia zasady budowania lekcji flow	opisuje strukturę lekcji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wyjaśnia rolę rytmu i tempa	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	rozdziela pracę pojedynczym ćwiczeniem i sekwencją	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wyjaśnia zasady stosowania sprzętu pilates	opisuje funkcję ringa, rollera i piłki	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wyjaśnia ich wpływ na ćwiczenia	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wskazuje zasady bezpieczeństwa	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Prowadzi zajęcia Pilates na reformerze	dobiera ćwiczenia do fragmentu lekcji	Wywiad swobodny
	prowadzi uczestnika z użyciem cueingu werbalnego i wizualnego	Obserwacja w warunkach symulowanych
		Wywiad swobodny
	zachowuje płynność przejść między ćwiczeniami (flow)	Obserwacja w warunkach symulowanych
		Wywiad swobodny
	dostosowuje tempo do uczestnika	Obserwacja w warunkach symulowanych
Ustawia i obsługuje reformer w trakcie ćwiczeń	ustawia sprężyny adekwatnie do ćwiczenia	Wywiad swobodny
		Obserwacja w warunkach symulowanych
	reguluje elementy reformera (footbar, headrest, pasy)	Wywiad swobodny
		Obserwacja w warunkach symulowanych
Wykonuje i demonstruje ćwiczenia Pilates na reformerze	wykonuje ćwiczenia zgodnie z techniką	Wywiad swobodny
		Obserwacja w warunkach symulowanych
	utrzymuje prawidłowe ustawienie ciała	Wywiad swobodny
		Obserwacja w warunkach symulowanych
	kontroluje ruch i oddech	Wywiad swobodny
	Obserwacja w warunkach symulowanych	

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji	
<p data-bbox="140 434 533 488">Analizuje ruch uczestnika i identyfikuje błędy</p>	<p data-bbox="593 241 887 273">identyfikuje błędy techniczne</p>	<p data-bbox="1050 183 1238 215">Wywiad swobodny</p>	
	<p data-bbox="593 452 963 483">rozpoznaje kompensacje i asymetrie</p>	<p data-bbox="1050 268 1308 331">Obserwacja w warunkach symulowanych</p> <p data-bbox="1050 389 1238 421">Wywiad swobodny</p>	
	<p data-bbox="593 660 877 692">ocenia reakcję ciała na opór</p>	<p data-bbox="1050 474 1308 537">Obserwacja w warunkach symulowanych</p> <p data-bbox="1050 595 1238 627">Wywiad swobodny</p>	
	<p data-bbox="593 862 944 893">proponuje korekty ustawienia ciała</p>	<p data-bbox="1050 683 1308 745">Obserwacja w warunkach symulowanych</p> <p data-bbox="1050 804 1238 835">Wywiad swobodny</p>	
	<p data-bbox="140 1064 526 1095">Dobiera korekty i modyfikacje ćwiczeń</p>	<p data-bbox="593 1064 896 1095">dobiera progresję lub regresję</p>	<p data-bbox="1050 799 1238 831">Wywiad swobodny</p> <p data-bbox="1050 880 1308 943">Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
		<p data-bbox="593 1252 954 1314">dostosowuje ćwiczenia do poziomu uczestnika</p>	<p data-bbox="1050 1001 1238 1032">Wywiad swobodny</p> <p data-bbox="1050 1113 1308 1176">Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p data-bbox="140 1675 472 1706">Projektuje fragment lekcji Pilates</p>	<p data-bbox="593 1456 938 1518">określa cel lekcji (np. core, balans, elongacja)</p>	<p data-bbox="1050 1411 1238 1442">Wywiad swobodny</p> <p data-bbox="1050 1500 1308 1563">Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
		<p data-bbox="593 1664 906 1727">buduje strukturę (wstęp–część główna–zakończenie)</p>	<p data-bbox="1050 1619 1238 1650">Wywiad swobodny</p> <p data-bbox="1050 1709 1308 1771">Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
		<p data-bbox="593 1888 976 1919">łączy ćwiczenia w logiczną sekwencję</p>	<p data-bbox="1050 1827 1238 1859">Wywiad swobodny</p>
		<p data-bbox="593 1888 976 1919">łączy ćwiczenia w logiczną sekwencję</p>	<p data-bbox="1050 1910 1308 1973">Obserwacja w warunkach symulowanych</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji	
Wykorzystuje mały sprzęt w treningu	dobiera przybór (ring, roller, piłka) do celu ćwiczenia	Wywiad swobodny	
	stosuje ćwiczenia z użyciem przyboru	Obserwacja w warunkach symulowanych	
		Wywiad swobodny	
	kontroluje bezpieczeństwo uczestnika	Obserwacja w warunkach symulowanych	
		Wywiad swobodny	
	stosuje komunikaty werbalne	Obserwacja w warunkach symulowanych	
		Wywiad swobodny	
	Stosuje cueing w prowadzeniu zajęć	wykorzystuje wskazówki dotyczące oddechu i ustawienia	Wywiad swobodny
			Obserwacja w warunkach symulowanych
		kieruje uwagę uczestnika (oś, kierunek ruchu)	Wywiad swobodny
Obserwacja w warunkach symulowanych			
Komunikuje się z uczestnikiem zajęć	przekazuje jasne i zrozumiałe instrukcje	Wywiad swobodny	
		Obserwacja w warunkach symulowanych	
	reaguje na błędy uczestnika zajęć	Wywiad swobodny	
		Obserwacja w warunkach symulowanych	
	utrzymuje kontakt z uczestnikiem podczas zajęć	Wywiad swobodny	
		Obserwacja w warunkach symulowanych	

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji	
Dostosowuje sposób prowadzenia zajęć do możliwości uczestników	dostosowuje tempo zajęć	Wywiad swobodny	
		Obserwacja w warunkach symulowanych	
	modyfikuje poziom trudności	Wywiad swobodny	
		Obserwacja w warunkach symulowanych	
	uwzględnia możliwości uczestnika	Obserwacja w warunkach symulowanych	
		Wywiad swobodny	
	przygotowuje stanowisko pracy	Obserwacja w warunkach symulowanych	
		Wywiad swobodny	
	Organizuje i kontroluje przebieg zajęć	zapewnia bezpieczeństwo uczestników	Wywiad swobodny
			Obserwacja w warunkach symulowanych
utrzymuje strukturę zajęć		Wywiad swobodny	
		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 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 12 osobowej. Szkolenie odbędzie się w Studiu Pilates wyposażonym w 6 reformerów oraz sprzęt treningowy potrzebny do przeprowadzenia zajęć pilates taki jak, maty, piłki, ringi czy rollery.

Podczas zajęć praktycznych przewidziana jest praca w parach przy jednym reformerze na zmianę

Usługa jest prowadzona w trybie godzin zegarowych. W czas trwania usługi wliczone są przerwy 10 i 20 minutowe.

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

zajęcia teoretyczne – liczba godzin zegarowych: 16 godzin

zajęcia praktyczne – liczba godzin zegarowych: 29 godzin

przerwy – liczba godzin zegarowych: 3 godziny (6 x 10 minut i 6 x 20 minut)

walidacja – liczba godzin zegarowych: 1 godzina

Zakres tematyczny szkolenia:

Moduł I: Sinya Pilates Reformer Root Dzień 1

1. Pilates na maszynach

- Definicja, historia, wynalazki Josepha Pilatesa
- Różnice między matą a maszynami
- Rola Reformera w treningu i terapii
- Korzyści dla klienta

2. Budowa i obsługa Reformera

- Nazewnictwo elementów
- Sprężyny (kolory, opór)
- Akcesoria: box, jump board
- Regulacje: footbar, headrest, ropes
- Technika: kładzenie się i wstawanie
- Higiena, dezynfekcja, dbanie o sprzęt

3. Anatomia i fundamenty na Reformerze

- Neutralny kręgosłup
- Oddech pilatesowy
- Aktywacja core i dna miednicy
- Praktyka: ułożenie ciała, wizualizacje, cueing

4. Praktyka – ćwiczenia i modyfikacje

- Ćwiczenia: Pilates V, Elephant, Straight Feet Parallel, Heels Together Parallel, Heels Apart External Rotation, Heel Raises Parallel, Walking, Single Leg Toe, Single Leg Variation, Single Leg Heel, Shoulder Bridge, The Hundred, Circles, The Frog, Parallel, Slices

5. Masterclass

- Lekcja łącząca poznane ćwiczenia.

Moduł I: Sinya Pilates Reformer Root Dzień 2

1. Masterclass

- Pre-pilates + ćwiczenia z dnia 1
- Nowe ćwiczenia

2. Programowanie lekcji Pilates Reformer

- Struktura lekcji: początek, środek, zakończenie
- Rozgrzewka, stretching
- Dobór ćwiczeń, liczba powtórzeń
- Muzyka, oświetlenie, ustawienie maszyn
- Ubiór
- Praca z kobietami w ciąży – ograniczenia

3. Praktyka – ćwiczenia i modyfikacje

- Ćwiczenia: Short Spinal, Roll Down Bicep Curl, Roll Down Rowing, Seated Side Pull, Kneeling Side Pulls, Seated Bicep Pull, Side Pull Across, Knee Stretch, The Gun, Leg Push, Stomach Massage 1–2, Cossack Lift, Side Bend Basic, Side Bend with Twist, Scoops, Swan Dive, Teaser Basic, Leg Push with Stretch

4. Praktyka – ćwiczenia i modyfikacje

- Kontynuacja ćwiczeń, praca w parach
- Utrwalenie poznanych ćwiczeń

5. Podsumowanie modułu I i Q&A

Moduł II: Sinya Pilates Reformer Flow Dzień 1

1. Idea flow w Pilatesie

- Definicja i znaczenie pracy w formacie flow
- Różnice między nauką pojedynczych ćwiczeń a prowadzeniem pełnej lekcji
- Rola rytmu, przestrzeni i tempa w praktyce na reformerze
- Korzyści dla klienta: świadomość, lekkość, ciągłość ruchu

2. Budowanie sekwencji i struktura lekcji

- Zasady łączenia ćwiczeń w logiczne bloki
- Tempo, rytm i pauza jako narzędzia transformacji
- Struktura lekcji: przygotowanie, część główna, wyciszenie
- Lekcje tematyczne: elongacja, core & spiral, płynność & flow, rotacja & balans

3. Cueing i prowadzenie w przestrzeni

- Cueing werbalny i wizualny w pracy grupowej
- Jak kierować uwagę klienta: oś, kierunek, intencja
- Rola oddechu w płynnym prowadzeniu sekwencji
- Obserwacja grupy i reagowanie na dynamikę lekcji

4. Praktyka – sekwencje Footwork & Legs in Straps

- Footwork Progressions (Rytm + Articulation): Prehensile, Heel Raises, Running, Medial Rotation Flow
- Legs in Straps: Giant Frog, Giant Frog Reverse, Pas de Chat, Scissors, Bicycle, Développé
- Modyfikacje i progresje w zależności od poziomu grupy

5. Praktyka – Core & Spine Flow

- Short Spine
- Semi-circle
- Reverse Abdominals Series
- Stomach Massage: Upright, Twist, Extended
- Analiza jakości przejść: elongacja, spiralność, kontrola segmentalna

Moduł II: Sinya Pilates Reformer Flow Dzień 2

1. Praktyka – Arms Series i rotacje

- Arms Series – Long Box: Hug a Tree, Shave the Head, Salute, Triceps Extension, Rowing – Oblique
- Rotacje i mobilność boczna: Mermaid & Upright Rotation, Cleopatra Stretch, Side Stretch, Twist with Support
- Równoważenie pracy tułowia i obręczy kończyn

2. Praktyka – Back & Posterior Chain

- Swan
- Dart
- Swimming
- Breaststroke Prep
- Kontrola tylnej taśmy i integracja oddechu z elongacją kręgosłupa

3. Praktyka – Dynamiczna kontrola kończyn dolnych

- Arabesque i Arabesque Extension
- Elephant Progressions
- Knee Stretch Series Flow (Round → Flat → Kneeling Combo)
- Budowanie siły, stabilności i kontroli w dynamicznych sekwencjach

4. Masterclass – tworzenie pełnych lekcji

- Prowadzenie lekcji grupowej z płynnymi przejściami
- Tworzenie narracji ruchowej: od spokojnej pracy spiralnej do dynamicznego flow
- Praca w parach – obserwacja i analiza

5. Podsumowanie i praktyka dydaktyczna

- Analiza przykładowych lekcji flow
- Dyskusja: intencja vs forma ćwiczenia
- Feedback od prowadzącego i grupy
- Przygotowanie do samodzielnego tworzenia zajęć na poziomie średniozaawansowanym

Moduł III: Sinya Pilates Reformer Coreline Dzień 1

1. Wprowadzenie – praca z małymi przyborami na Reformerze

- Rola dodatkowych akcesoriów: wsparcie, wyzwanie, intensyfikacja bodźców
- Sensoryczne i proprioceptywne znaczenie: stabilność, balans, elongacja, świadomość segmentalna
- Zasady bezpieczeństwa i dopasowania sprzętu do poziomu uczestnika

2. Ring (Magic Circle) – opór izometryczny i aktywacja centrum

- Zastosowanie ringa jako narzędzia aktywacji mięśni głębokich
- Wsparcie w korekcji miednicy i obręczy barkowej
- Praktyka ćwiczeń:
 - Hundred with Ring (w rękach / między udami)
 - Legs in Straps + Ring między kostkami
 - Bridging + Ring między kolanami
 - Arm Press Series – Press & Hold
 - Mermaid + Ring (elongacja boczna)
 - Reverse Abdominals + Ring w dłoniach
 - Shoulder Bridge + Ring pod stopami
 - Footwork + Ring (addukcja/abdukcja)

3. Roller – niestabilność, balans i elongacja kręgosłupa

- Roller jako narzędzie pracy nad linią ciała i koordynacją
- Mobilizacja powięzi i stymulacja czucia głębokiego
- Praktyka ćwiczeń:
 - Leg Circles + roller pod miednicą
 - Feet in Straps + roller pod kością krzyżową
 - Bridging + stopy na rollerze
 - Swan z rollerem pod mostkiem
 - Shoulder Bridge + roller pod stopami
 - Plank + roller pod stopami/przedramionami
 - Side Plank + Strap + Roller (taśma pod kolanem)

4. Easy Ball – wsparcie i zaburzenie stabilności

- Piłka jako punkt odniesienia, podparcia lub wyzwania równoważnego
- Integracja osi w ruchach spiralnych i asymetrycznych
- Praktyka ćwiczeń:
 - Reverse Abdominals + ball pod sacrum
 - Side Plank + ball między kolanami
 - Elephant z piłką pod stopami
 - Feet in Straps + ball pod odc. lędźwiowym
 - Bridge + ball pod jednym pośladkiem
 - Knee Stretch Series + ball między udami
 - Side Lunge + ball pod stopą
 - Push Up + ball pod dłonią lub stopą

Moduł III: Sinya Pilates Reformer Coreline Dzień 2

5. Masterclass – lekcja sensoryczna

- Integracja ćwiczeń z wykorzystaniem różnych przyborów
- Tworzenie lekcji hybrydowych – wsparcie i wyzwanie w jednej sesji
- Analiza: efekt sensoryczny a intencja ćwiczenia

6. Programowanie lekcji z małymi przyborami

- Jak planować progresję: od prostych do bardziej złożonych wyzwań
- Tematyka lekcji: stabilność, elongacja, balans, core
- Praca indywidualna, terapeutyczna i sportowa – różne konteksty użycia sprzętu
- Wskazówki praktyczne: dobór przyboru do celu i poziomu grupy

7. Podsumowanie i praktyka dydaktyczna

- Rozpoznawanie kompensacji i mikronapięć podczas pracy z oporem
- Doskonalenie cueingu poprzez efekt doznań zmysłowych
- Feedback i korekcje w parach
- Przygotowanie do samodzielnego prowadzenia zajęć z użyciem ringa, rollera i piłki

Moduł IV: Walidacja

Proces walidacji:

Walidacja efektów uczenia się obejmuje weryfikację wiedzy i umiejętności uczestnika w zakresie samodzielnego prowadzenia zajęć Pilates z wykorzystaniem reformera, z uwzględnieniem zasad metody pilates, bezpieczeństwa oraz indywidualizacji pracy z klientem.

Proces walidacji realizowany jest z wykorzystaniem następujących metod:

- test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie (jednokrotnego wyboru) obejmujący m.in. zagadnienia: budowy i funkcjonowania reformera, zasad bezpieczeństwa pracy na sprzęcie, wpływu ćwiczeń na stabilizację oraz mobilność i mięśnie głębokie (core), zasad doboru ćwiczeń do poziomu i potrzeb klienta, podstaw metody pilates (oddech, kontrola, precyzja, koncentracja)
- obserwacja w warunkach symulowanych, polegająca na przeprowadzeniu fragmentu zajęć Pilates na reformerze, z uwzględnieniem m. in.: prawidłowego przygotowania stanowiska pracy, doboru ćwiczeń do celu treningowego, poprawności technicznej wykonywanych ćwiczeń, umiejętności instruktaza i korekty błędów, zachowania zasad bezpieczeństwa, logicznej struktury jednostki treningowej
- wywiad swobodny, obejmujący m. in. uzasadnienie doboru ćwiczeń i progresji, dostosowanie poziomu trudności do uczestnika, identyfikację i korektę błędów technicznych, wskazanie przeciwwskazań i modyfikacji ćwiczeń

Warunkiem uzyskania pozytywnego wyniku walidacji jest:

- uzyskanie minimum 70% poprawnych odpowiedzi w teście teoretycznym
- poprawne wykonanie zadania praktycznego (spełnienie min. 70% kryteriów oceny)
- udzielenie poprawnych odpowiedzi w wywiadzie swobodnym

Organizacja walidacji:

Walidacja przeprowadzana jest po zakończeniu części dydaktycznej.

Czas trwania walidacji: 60 minut na uczestnika.

Termin walidacji ustalany jest indywidualnie z Uczestnikiem szkolenia.

Walidacja przeprowadzana jest przez osobę nieuczestniczącą w procesie szkoleniowym, co zapewnia rozdzielność procesu kształcenia i walidacji. Będzie włączona dopiero na etapie oceny i weryfikacji efektów uczenia się. Nie bierze bezpośredniego udziału w procesie szkoleniowym ani w przygotowaniu uczestników do walidacji.

Harmonogram:

Harmonogram zostanie zaktualizowany na 6 dni przed startem szkolenia - zgodnie z Regulaminem BUR.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 19

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 19 Moduł I: Sinya Pilates Reformer Root Dzień 1	Zajęcia	Małgorzata Życka	29-08-2026	10:00	14:00	04:00
2 z 19 -	Przerwa	-	29-08-2026	14:00	15:00	01:00
3 z 19 Moduł I: Sinya Pilates Reformer Root Dzień 1	Zajęcia	Małgorzata Życka	29-08-2026	15:00	18:00	03:00
4 z 19 Moduł I: Sinya Pilates Reformer Root Dzień 2	Zajęcia	Małgorzata Życka	30-08-2026	10:00	14:00	04:00
5 z 19 -	Przerwa	-	30-08-2026	14:00	15:00	01:00
6 z 19 Moduł I: Sinya Pilates Reformer Root Dzień 2	Zajęcia	Małgorzata Życka	30-08-2026	15:00	18:00	03:00
7 z 19 Moduł II: Sinya Pilates Reformer Flow Dzień 1	Zajęcia	Małgorzata Życka	19-09-2026	10:00	14:00	04:00
8 z 19 -	Przerwa	-	19-09-2026	14:00	15:00	01:00
9 z 19 Moduł II: Sinya Pilates Reformer Flow Dzień 1	Zajęcia	Małgorzata Życka	19-09-2026	15:00	18:00	03:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 19 Moduł II: Sinya Pilates Reformer Flow Dzień 2	Zajęcia	Małgorzata Życka	20-09-2026	10:00	14:00	04:00
11 z 19 -	Przerwa	-	20-09-2026	14:00	15:00	01:00
12 z 19 Moduł II: Sinya Pilates Reformer Flow Dzień 2	Zajęcia	Małgorzata Życka	20-09-2026	15:00	18:00	03:00
13 z 19 Moduł III: Sinya Pilates Reformer Coreline Dzień 1	Zajęcia	Małgorzata Życka	03-10-2026	10:00	14:00	04:00
14 z 19 -	Przerwa	-	03-10-2026	14:00	15:00	01:00
15 z 19 Moduł III: Sinya Pilates Reformer Coreline Dzień 1	Zajęcia	Małgorzata Życka	03-10-2026	15:00	18:00	03:00
16 z 19 Moduł III: Sinya Pilates Reformer Coreline Dzień 2	Zajęcia	Małgorzata Życka	04-10-2026	10:00	14:00	04:00
17 z 19 -	Przerwa	-	04-10-2026	14:00	15:00	01:00
18 z 19 Moduł III: Sinya Pilates Reformer Coreline Dzień 2	Zajęcia	Małgorzata Życka	04-10-2026	15:00	17:00	02:00
19 z 19 -	Walidacja	-	04-10-2026	17:00	18:00	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	48:00
w tym suma godzin zajęć	41:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	06:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	56:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	7 500,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	7 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	156,25 PLN
Koszt osobogodziny netto	156,25 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	48:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Małgorzata Życka

Małgorzata Życka - Trenerka personalna, instruktorka fitness i szkoleniowiec z 19-letnim doświadczeniem. Specjalizuje się w formach body&mind (Pilates, bodyART), treningu funkcjonalnym oraz szkoleniach z podstaw trenerstwa fitness. Od lat wspiera ludzi w budowaniu sprawności i

kontaktem z ciałem – poprzez łagodny, przemyślany i skuteczny ruch. Z wykształcenia magister wychowania fizycznego ze specjalizacją w gimnastyce korekcyjnej. Jej droga zaczęła się od baletu i tańca towarzyskiego, a już jako 18-latką prowadziła pierwsze zajęcia fitness. Uczyła się m.in. u Michaela Kinga (Pilates Institute) i Roberta Steinbachera (bodyART). Jako master trenerka i edukatorka współpracowała z Open Mind, Mauricz Training Center, a obecnie szkoli w ramach ProFi Academy. Prowadziła też pierwszą edycję programu „Metamorfozy” w Szczecinie. Dziś współtworzy Studio Chata Zdrowego Ruchu – miejsce, w którym łączy podejście trenerskie, korekcyjne i terapeutyczne. W ciągu ostatnich 5-ciu lat stale zwiększa swoje kompetencje i kwalifikacje uczestnicząc w szkoleniach i kursach a także w organizacji konferencji, warsztatów i wydarzeń związanych ze światem fitness, treningu personalnego i medycznego.

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:

- ukończyły 18 rok życia (warunek konieczny).
- ukończyły szkolenia Pilates na matach na min. 2 poziomach zaawansowania: Sinya Pilates Foundation (Pilates Mat I) oraz Sinya Pilates Evolution (Pilates Mat II) (warunek konieczny).

Informacje dodatkowe

Uczestnik ma obowiązek uczestnictwa w minimum 80% zajęć, aby podejść do walidacji. Frekwencja będzie sprawdzana za pomocą listy obecności. (W przypadku korzystania z dofinansowania obowiązują warunki umowy z Operatorem).

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

Warszawa

Warszawa

woj. mazowieckie

Szkolenie odbędzie się w klubie:

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Studio Pilates wyposażone w 6 reformerów - 1 reformer na 2 uczestników. Dostęp do szatni, WC.

Kontakt



ANNA PYTEL

E-mail dofinansowania@profiacademy.pl

Telefon (+48) 732 106 119