



Szkolenie Pilates Mata I Olimpikja

Numer usługi 2026/05/21/21988/3575739

3 200,00 PLN brutto

3 200,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

Centrum Ruchu
Olimpikja Agnieszka
Domańska

★★★★★ 4,8 / 5

1 070 ocen

📍 Łódź

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 32:00 h

📅 01.08.2026 do 23.08.2026

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 podnieść swoje kompetencje
- na potrzeby własnej pracy
- osoby zatrudnione
- osoby, które posiadają status studenta

Minimalna liczba uczestników

4

Maksymalna liczba uczestników

10

Data zakończenia rekrutacji

31-07-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje do samodzielnego prowadzenia zajęć pilates na macie zgodnie z założeniami klasycznej metody Josepha Pilatesa, z uwagą na poziom zaawansowania grupy i możliwości uczestników. Uczy dbałości o poprawną

technikę wprowadzanych ćwiczeń oraz uważności na ewentualne ograniczenia ruchowe uczestników i reagowanie na nie w postaci modyfikacji/uproszczeń poszczególnych sekwencji.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik: Zna 6 fundamentów metody pilates oraz założenia i cel metody pilates	Wymienia 6 fundamentów pilates oraz definiuje i opisuje założenia i cele metody	Test teoretyczny
Zna nazewnictwo i terminologię stosowaną w pilatesie	Wyjaśnia pojęcia anatomiczne kluczowe dla metody pilates	Test teoretyczny
Zna ćwiczenia z poziomu PRE-MAT i wraz z ich kolejnością	Wymienia ćwiczenia z poziomu PRE-MAT wraz z ich kolejnością	Test teoretyczny
Zna wszystkie ćwiczenia z repertuaru z poziomów: INTRO, IDEAL, CHALLENGE wraz z ich kolejnością	Wymienia ćwiczenia z konkretnych poziomów wraz z ich kolejnością	Test teoretyczny
Potrafi samodzielnie poprowadzić lekcję pilates dostosowaną do poziomu uczestników	Prowadzi zajęcia pilates wykorzystując ćwiczenia z poziomu INTRO I IDEAL	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Płynnie przechodzi z ćwiczenia do ćwiczenia (stosuje tranzycje)	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dbą o technikę wykonywanych ćwiczeń	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Stosuje progresję i regresję ćwiczeń jeśli jest taka konieczność	Obserwacja w warunkach symulowanych
Potrafi sam poprawnie wykonać wszystkie ćwiczenia z repertuaru klasycznego	Prezentuje w ciszy ćwiczenia wskazane przez osobę walidującą wraz z ich tranzycjami	Obserwacja w warunkach symulowanych
Rozpoznaje potrzeby klienta i dobiera ćwiczenia zgodnie z nimi	Rozpoznając ograniczenia i możliwości anatomiczne klienta dobiera i modyfikuje ćwiczenia do jego indywidualnych potrzeb	Obserwacja w warunkach symulowanych
Dbą o kodeks etyki i profesjonalne podejście do klienta	Podczas prowadzonej przez siebie lekcji wykazuje się profesjonalizmem, fachowym słownictwem i otacza opieką klientów	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

MODUŁ I:

1. Historia i fundamenty pilates:

- Historia Josepha Pilatesa i powstania jego metody
- Omówienie 6 podstaw/fundamentów pilates (kontrola, koncentracja, stabilizacja, oddech, płynność, precyzja)
- Cel i zasady treningu pilates

2. Nazewnictwo i terminologia stosowane w pilatesie (pod kątem anatomicznym) - wyjaśnienie pojęć takich jak: powerhouse, box, neutralny kręgosłup, neutralna miednica, kręgosłup w kształcie litery C, wydłużenie osiowe, długa talia, stabilizacja łopatkowa, otwarta klatka piersiowa, mostek, 2-way stretch, linia centralna, guzy kulszowe, oddech - przepona, tor dolnożebrowy.

3. Zasady nauczania w trakcie lekcji pilates:

- kolejność działań podejmowanych podczas wprowadzania kolejnych ćwiczeń
- transycje między ćwiczeniami - czym są, jak je stosować
- inne ważne zasady stosowane podczas prowadzenia lekcji (płynność, dynamika, rytm)

4. PRE - MAT - czyli ćwiczenia wstępne/podstawowe. Czym są, czemu służą, przedstawienie orderu (kolejności) ćwiczeń wraz z ich omówieniem i prezentacją.

5. Klasyczny repertuar ćwiczeń pilates - czym jest i w jakim celu się go stosuje

6. Wyszczególnienie 3 poziomów ćwiczeń w repertuarze klasycznym (INTRO, IDEAL, CHALLENGE)

7. Ćwiczenia z poziomu INTRO:

- przeprowadzenie lekcji
- szczegółowe omówienie ćwiczeń wraz z prezentacją

8. Praktyka - zajęcia prowadzone przez uczestników w mini grupach

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 28

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 28 Historia i fundamenty pilates	Zajęcia	Marta Szwedzka	01-08-2026	08:00	09:15	01:15
2 z 28 -	Przerwa	-	01-08-2026	09:15	09:45	00:30
3 z 28 Nazewnictwo i terminologia stosowane w pilatesie	Zajęcia	Marta Szwedzka	01-08-2026	09:45	12:00	02:15
4 z 28 -	Przerwa	-	01-08-2026	12:00	12:15	00:15
5 z 28 Nazewnictwo i terminologia stosowane w pilatesie	Zajęcia	Marta Szwedzka	01-08-2026	12:15	14:30	02:15
6 z 28 -	Przerwa	-	01-08-2026	14:30	14:45	00:15
7 z 28 Nazewnictwo i terminologia stosowane w pilatesie	Zajęcia	Marta Szwedzka	01-08-2026	14:45	16:00	01:15
8 z 28 Zasady nauczania w trakcie lekcji pilates	Zajęcia	Marta Szwedzka	02-08-2026	07:30	09:30	02:00
9 z 28 -	Przerwa	-	02-08-2026	09:30	09:45	00:15
10 z 28 Zasady nauczania w trakcie lekcji pilates	Zajęcia	Marta Szwedzka	02-08-2026	09:45	12:00	02:15
11 z 28 -	Przerwa	-	02-08-2026	12:00	12:30	00:30
12 z 28 Zasady nauczania w trakcie lekcji pilates	Zajęcia	Marta Szwedzka	02-08-2026	12:30	13:30	01:00
13 z 28 -	Przerwa	-	02-08-2026	13:30	13:45	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 28 Zasady nauczania w trakcie lekcji pilates	Zajęcia	Marta Szwedzka	02-08-2026	13:45	15:30	01:45
15 z 28 PRE - MAT - czyli ćwiczenia wstępne/podstawowe	Zajęcia	Marta Szwedzka	22-08-2026	08:15	09:15	01:00
16 z 28 -	Przerwa	-	22-08-2026	09:15	09:45	00:30
17 z 28 PRE - MAT - czyli ćwiczenia wstępne/podstawowe	Zajęcia	Marta Szwedzka	22-08-2026	09:45	12:00	02:15
18 z 28 -	Przerwa	-	22-08-2026	12:00	12:15	00:15
19 z 28 PRE - MAT - czyli ćwiczenia wstępne/podstawowe	Zajęcia	Marta Szwedzka	22-08-2026	12:15	14:30	02:15
20 z 28 -	Przerwa	-	22-08-2026	14:30	14:45	00:15
21 z 28 Klasyczny repertuar ćwiczeń pilates	Zajęcia	Marta Szwedzka	22-08-2026	14:45	16:15	01:30
22 z 28 Klasyczny repertuar ćwiczeń pilates	Zajęcia	Marta Szwedzka	23-08-2026	07:30	09:30	02:00
23 z 28 -	Przerwa	-	23-08-2026	09:30	09:45	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
24 z 28 Wyszczególnienie 3 poziomów ćwiczeń w repertuarze klasycznym+praktyka w małych grupach	Zajęcia	Marta Szwedzka	23-08-2026	09:45	12:00	02:15
25 z 28 -	Przerwa	-	23-08-2026	12:00	12:30	00:30
26 z 28 Praktyka - zajęcia prowadzone przez uczestników w mini grupach+ćwiczenia INTRO	Zajęcia	Marta Szwedzka	23-08-2026	12:30	14:15	01:45
27 z 28 -	Przerwa	-	23-08-2026	14:15	14:30	00:15
28 z 28 -	Walidacja	-	23-08-2026	14:30	15:30	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	32:00
w tym suma godzin zajęć	27:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	04:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	37:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 200,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 200,00 PLN
---	--------------

Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
----------------------------------	------------

Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN
---------------------------------	------------

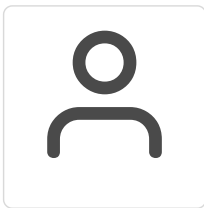
Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
---------------	---------------

Liczba godzin zegarowych usługi	32:00
--	-------

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Marta Szwedzka

Od 14 lat Instruktor fitness, trener, osoba zarządzająca, instruktor Pilates. Praca z ludźmi w grupach jak i indywidualnie.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują skrypt szkoleniowy zawierające wszystkie zagadnienia omawiane podczas kursu.

Adres

ul. Gdańska 126/128

90-519 Łódź

woj. łódzkie

Miejsce jest wyposażone 3 sale - siłownia, sala fitness i sala do treningu personalnego; szatnie i zaplecze techniczne.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Agnieszka Domańska

E-mail olimpijka@olimpijka.pl

Telefon (+48) 502 588 578