

ProFi
ACADEMYA.I. BEST SOLUTION
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ★★★★★ 4,6 / 5
220 ocen**Szkolenie Sinya Pilates Mat Academy**

Numer usługi 2026/06/08/178482/3613438

📍 Kraków

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

👥 Zajęcia grupowe

🕒 56:00 h

📅 04.07.2026 do 29.09.2026

5 900,00 PLN brutto

5 900,00 PLN netto

105,36 PLN brutto/h

105,36 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Usługa skierowana jest do osób zainteresowanych zdobyciem lub rozwojem kompetencji w zakresie prowadzenia zajęć Pilates na matach, w szczególności do:

- osób planujących rozpoczęcie pracy jako instruktor Pilates,
- instruktorów fitness, trenerów personalnych i instruktorów innych form aktywności ruchowej chcących rozszerzyć zakres świadczonych usług,
- nauczycieli wychowania fizycznego, animatorów sportu i rekreacji oraz osób pracujących w branży aktywności fizycznej,
- właścicieli i pracowników klubów fitness oraz studiów treningowych planujących wprowadzenie zajęć Pilates do swojej oferty,
- osób posiadających doświadczenie w praktyce Pilates, które chcą uporządkować i rozwinąć swoje kompetencje w zakresie planowania oraz prowadzenia zajęć,
- osób zamierzających nabyć wiedzę i umiejętności niezbędne do samodzielnego prowadzenia lekcji Pilates na matach z wykorzystaniem oraz bez wykorzystania małego sprzętu.

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

22

Data zakończenia rekrutacji

26-06-2026

Forma prowadzenia usługi

mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestnika do samodzielnego planowania i prowadzenia zajęć Pilates na matach na poziomie podstawowym, średniozaawansowanym i zaawansowanym z wykorzystaniem oraz bez wykorzystania małego sprzętu Pilates.

Uczestnik zdobywa wiedzę z zakresu założeń i metodyki Pilates, anatomii funkcjonalnej, zasad oddechu i stabilizacji, bezpieczeństwa prowadzenia zajęć oraz nabywa umiejętność doboru ćwiczeń, ich modyfikacji oraz konstruowania lekcji Pilates dostosowanej do potrzeb uczestników.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje założenia, zasady i metodykę Pilates.	rozpoznaje podstawowe założenia i filozofię metody Pilates	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	rozdziela klasyczne i współczesne podejście do Pilates	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	identyfikuje podstawowe zasady organizacji treningu Pilates	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Stosuje wiedzę z zakresu anatomii funkcjonalnej, oddechu i stabilizacji ciała podczas wykonywania oraz prowadzenia ćwiczeń Pilates.	rozpoznaje zasady stabilizacji ciała i pracy centrum	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie Analiza dowodów i deklaracji
	rozdziela wzorce oddechowe stosowane w Pilates	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie Analiza dowodów i deklaracji
	uwzględnia oddech i stabilizację podczas prowadzenia ćwiczeń	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie Analiza dowodów i deklaracji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji	
<p>Prezentuje i wykonuje ćwiczenia Pilates zgodnie z zasadami metodyki.</p> <p>Planuje i prowadzi lekcję Pilates dostosowaną do celu zajęć i potrzeb uczestników.</p>	<p>prezentuje ćwiczenia zgodnie z ich celem i techniką wykonania</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>	
	<p>stosuje prawidłowe wzorce ruchowe</p>	<p>Analiza dowodów i deklaracji</p> <p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>	
	<p>dobiera progresję i regresję ćwiczeń</p>	<p>Analiza dowodów i deklaracji</p> <p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>	
	<p>opracowuje strukturę lekcji</p>	<p>Analiza dowodów i deklaracji</p> <p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>	
	<p>dobiera ćwiczenia do celu zajęć</p>	<p>Analiza dowodów i deklaracji</p> <p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>	
	<p>przygotowuje konspekt i realizuje zajęcia zgodnie z jego założeniami</p>	<p>Analiza dowodów i deklaracji</p> <p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>	
	<p>Wykorzystuje mały sprzęt Pilates zgodnie z jego przeznaczeniem i celem treningowym.</p>	<p>dobiera sprzęt do poziomu zaawansowania i celu zajęć</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
		<p>prowadzi ćwiczenia z wykorzystaniem małego sprzętu</p>	<p>Analiza dowodów i deklaracji</p> <p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
		<p>integruje ćwiczenia ze sprzętem z lekcją Pilates.</p>	<p>Analiza dowodów i deklaracji</p> <p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
		<p></p>	<p>Analiza dowodów i deklaracji</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Stosuje zasady bezpieczeństwa podczas planowania i prowadzenia zajęć Pilates.	rozpoznaje przeciwwskazania do wykonywania ćwiczeń	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	uwzględnia zasady bezpiecznego prowadzenia zajęć	Analiza dowodów i deklaracji
		Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	identyfikuje błędy techniczne i stosuje działania ograniczające ryzyko urazów	Analiza dowodów i deklaracji
Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie		
		Analiza dowodów i deklaracji

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

Warunki organizacyjne dla przeprowadzenia szkolenia:

Szkolenie prowadzone jest w grupie maksymalnie 22 osobowej. Szkolenie odbędzie się na Sali fitness wyposażonej w niezbędny sprzęt treningowy potrzebny do przeprowadzenia zajęć pilates taki jak, maty, piłki, ringi czy rollery.

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

Usługa jest prowadzona w trybie godzin zegarowych. W czas trwania usługi wliczone jest 6 przerw 20 minutowych (1 dziennie).

Zakres tematyczny szkolenia:

MODUŁ I - SINYA PILATES FOUNDATION - MAT I

1. Wprowadzenie do metody Pilates
2. Pilates klasyczny a nowoczesny
3. Pilates w klubie fitness a studio Pilates (różnice, warunki pracy, sprzęt, ilość uczestników, świadomość).
4. Korzyści wynikające z uprawiania ćwiczeń Pilates.
5. Potrzeby dzisiejszego klienta
6. Praca z neutralnym kręgosłupem - anatomia kręgosłupa.
7. Kręgosłup a miednica.
8. Sposoby oddychania.
9. Środek wysiłku - mięśnie środka, stabilizacja, napięcie wyprzedzające.
10. Zasady metody Pilates.
11. Oddech w Pilatesie (zobrazowanie i wytłumaczenie)
12. Cuing werbalny i niewerbalny: Przykłady, dobór i rola w Pilatesie.
13. Core - Power House: Opis, położenie i rola.
14. Napisanie TRA - zobrazowanie, wytłumaczenie działania, cuing i praktyka.
15. Napisanie mm. dnia miednicy. Cuing i praktyka.
16. Omówienie i nauka poprawnych pozycji
17. Pozycja stojąca, leżenie na plecach, ustawienie miednicy, łopatek – protrakcja, retrakcja, głowy, stóp, kolan itp.
18. Zastosowanie i wykorzystanie "pomocy" w ćwiczeniach Pilates.
19. Zgranie oddechu i napięcia.
20. Praktyka - ćwiczenia i ich modyfikacje:
21. Ustawienie głowy na etapie I, oddychanie, wytłumaczenie regresu/progresu, moment zastosowania pomocy do ćwiczeń, rola cuingu, asekuracja, naprowadzenie.
22. Prezentacja ćwiczenia, opis, wytłumaczenie, pracujące mięśnie, cel ćwiczenia, na co należy zwrócić uwagę, błędy w ćwiczeniach.
23. Praktyka - masterclass z wykorzystaniem poznanych ćwiczeń.
24. Podsumowanie pierwszego dnia szkolenia, zadanie domowe.
25. Budowanie lekcji
26. Budowanie każdego etapu lekcji Pilates: początek, środek, zakończenie.
27. Rozgrzewka, łączenie ćwiczeń, przejścia, ilość powtórzeń, stretching, relaksacja.
28. Dobór muzyki, oświetlenia, temperatury, ubioru.
29. Ćwiczenia mobilizujące
30. Ćwiczenia stretchingowe- Relaksacja.

MODUŁ II -SINYA PILATES EVOLUTION - MAT II

1. Doskonalenie technik poznanych w kursie Pilates Mat.
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. Praktyka oddechu:
13. Zgranie oddechu z wykonywanymi ćwiczeniami, wprowadzenie różnych wariantów wdechów i wydechów.
14. Praktyka ćwiczeń i ich modyfikacji
15. Prezentacja i omówienie ćwiczeń związanych z głową w pozycji leżącej oraz ich efektywnego wykonania.
16. Modyfikacja oraz regresja trudniejszych ćwiczeń, dostosowanie do indywidualnych potrzeb klientów.
17. Przykłady, kiedy nie wykonywać poszczególnych ćwiczeń dla osób z określonymi schorzeniami.
18. Zaawansowane ćwiczenia na macie
19. Praktyka z nowymi i zaawansowanymi ćwiczeniami, ich opis, cel i techniki wykonania, analiza błędów.
20. Zasady konstruowania pełnej lekcji Pilates, począwszy od rozgrzewki, przez właściwe ćwiczenia, aż po stretching i relaksację.
21. Rola muzyki, oświetlenia i atmosfery w sali podczas zajęć Pilates.
22. Dobór ubioru uczestników oraz uwagi dotyczące ich komfortu i widoczności.
23. Omówienie wskazań i przeciwwskazań do ćwiczeń.

MODUŁ III -SINYA PILATES SMART TOOLS - MAT III

1. Wprowadzenie do małego sprzętu w Pilates
2. Rola i znaczenie małego sprzętu w treningu Pilates.
3. Wprowadzenie do Pilates Ring (Magic Circle), Pilates Roller, małej piłki (swiss ball, easy ball, ovo ball).
4. Zastosowanie poszczególnych sprzętów w ćwiczeniach Pilates.
5. Wpływ niestabilnego podłoża na koordynację i propriocepcję.
6. Wpływ sprzętu na zaangażowanie mięśni głębokich oraz poprawę postawy.
7. Rola Pilates Ring w budowaniu siły, wytrzymałości i stabilizacji.
8. Ćwiczenia z małym sprzętem
9. Praktyka ćwiczeń z użyciem rolleru, ringu i piłki.
10. Nauka poprawnego wykonywania nowych ćwiczeń.
11. Dobieranie sprzętu do poziomu zaawansowania:
12. Kryteria doboru sprzętu i ćwiczeń w zależności od umiejętności grupy.
13. Dostosowanie ćwiczeń do możliwości psychofizycznych uczestników.
14. Budowanie lekcji z wykorzystaniem sprzętu:
15. Struktura i planowanie lekcji Pilates ze sprzętem.
16. Integracja ćwiczeń z małym sprzętem w standardowe lekcje Pilates.
17. Korekta i instruktaż
18. Techniki korygowania uczestników podczas wykonywania ćwiczeń.
19. Kluczowe punkty do obserwacji i uwagi podczas prowadzenia lekcji.
20. Innowacje w zapatrywaniu na lekcje Pilates
21. Nowe pomysły i kreatywne podejście do zajęć z użyciem sprzętu.
22. Wzbogacenie repertuaru ćwiczeń i metod nauczania.

MODUŁ IV - WALIDACJA - TESTEM TEORETYCZNYM Z WYNIKIEM GENEROWANYM AUTOMATYCZNIE

Proces walidacji:

Osoba walidująca nie bierze udziału w procesie edukacyjnym. Będzie włączona dopiero na etapie oceny i weryfikacji efektów uczenia się. Nie bierze bezpośrednio działań związanych z tworzeniem i kompletowaniem dokumentacji walidacyjnej.

Harmonogram:

Harmonogram zostanie zaktualizowany na 7 dni przed rozpoczęciem szkolenia, zgodnie z regulaminem BUR.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 51

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
1 z 51 MODUŁ I - Sinya Pilates Foundation - dzień 1	Zajęcia	Hanna Piechowski a	04-07-2026	10:00	11:30	01:30	Tak
2 z 51 -	Przerwa	-	04-07-2026	11:30	11:45	00:15	Tak
3 z 51 MODUŁ I - Sinya Pilates Foundation - dzień 1	Zajęcia	Hanna Piechowski a	04-07-2026	11:45	13:45	02:00	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
4 z 51 -	Przerwa	-	04-07-2026	13:45	14:15	00:30	Tak
5 z 51 MODUŁ I - Sinya Pilates Foundation - dzień 1	Zajęcia	Hanna Piechowska	04-07-2026	14:15	16:15	02:00	Tak
6 z 51 -	Przerwa	-	04-07-2026	16:15	16:30	00:15	Tak
7 z 51 MODUŁ I - Sinya Pilates Foundation - dzień 1	Zajęcia	Hanna Piechowska	04-07-2026	16:30	18:00	01:30	Tak
8 z 51 MODUŁ II - Sinya Pilates Foundation - dzień 2	Zajęcia	Hanna Piechowska	05-07-2026	10:00	11:30	01:30	Tak
9 z 51 -	Przerwa	-	05-07-2026	11:30	11:45	00:15	Tak
10 z 51 MODUŁ II - Sinya Pilates Foundation - dzień 2	Zajęcia	Hanna Piechowska	05-07-2026	11:45	13:45	02:00	Tak
11 z 51 -	Przerwa	-	05-07-2026	13:45	14:15	00:30	Tak
12 z 51 MODUŁ II - Sinya Pilates Foundation - dzień 2	Zajęcia	Hanna Piechowska	05-07-2026	14:15	16:15	02:00	Tak
13 z 51 -	Przerwa	-	05-07-2026	16:15	16:30	00:15	Tak
14 z 51 MODUŁ II - Sinya Pilates Foundation - dzień 2	Zajęcia	Hanna Piechowska	05-07-2026	16:30	18:00	01:30	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
15 z 51 MODUŁ III - Sinya Pilates Evolution - dzień 1	Zajęcia	Hanna Piechowski	25-07-2026	10:00	11:30	01:30	Tak
16 z 51 -	Przerwa	-	25-07-2026	11:30	11:45	00:15	Tak
17 z 51 MODUŁ III - Sinya Pilates Evolution - dzień 1	Zajęcia	Hanna Piechowski	25-07-2026	11:45	13:45	02:00	Tak
18 z 51 -	Przerwa	-	25-07-2026	13:45	14:15	00:30	Tak
19 z 51 MODUŁ III - Sinya Pilates Evolution - dzień 1	Zajęcia	Hanna Piechowski	25-07-2026	14:15	16:15	02:00	Tak
20 z 51 -	Przerwa	-	25-07-2026	16:15	16:30	00:15	Tak
21 z 51 MODUŁ III - Sinya Pilates Evolution - dzień 1	Zajęcia	Hanna Piechowski	25-07-2026	16:30	18:00	01:30	Tak
22 z 51 MODUŁ IV - Sinya Pilates Evolution - dzień 2	Zajęcia	Hanna Piechowski	26-07-2026	10:00	11:30	01:30	Tak
23 z 51 -	Przerwa	-	26-07-2026	11:30	11:45	00:15	Tak
24 z 51 MODUŁ IV - Sinya Pilates Evolution - dzień 2	Zajęcia	Hanna Piechowski	26-07-2026	11:45	13:45	02:00	Tak
25 z 51 -	Przerwa	-	26-07-2026	13:45	14:15	00:30	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
26 z 51 MODUŁ IV - Sinya Pilates Evolution - dzień 2	Zajęcia	Hanna Piechowska	26-07-2026	14:15	16:15	02:00	Tak
27 z 51 -	Przerwa	-	26-07-2026	16:15	16:30	00:15	Tak
28 z 51 MODUŁ IV - Sinya Pilates Evolution - dzień 2	Zajęcia	Hanna Piechowska	26-07-2026	16:30	18:00	01:30	Tak
29 z 51 MODUŁ V - Q&A i case study	Zajęcia	Hanna Piechowska	08-08-2026	18:00	19:00	01:00	Nie
30 z 51 -	Przerwa	-	08-08-2026	19:00	19:15	00:15	Nie
31 z 51 MODUŁ V - Q&A i case study	Zajęcia	Hanna Piechowska	08-08-2026	19:15	20:15	01:00	Nie
32 z 51 MODUŁ VI - Sinya Pilates Smart Tools - dzień 1	Zajęcia	Hanna Piechowska	22-08-2026	10:00	11:30	01:30	Tak
33 z 51 -	Przerwa	-	22-08-2026	11:30	11:45	00:15	Tak
34 z 51 MODUŁ VI - Sinya Pilates Smart Tools - dzień 1	Zajęcia	Hanna Piechowska	22-08-2026	11:45	13:45	02:00	Tak
35 z 51 -	Przerwa	-	22-08-2026	13:45	14:15	00:30	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
36 z 51 MODUŁ VI - Sinya Pilates Smart Tools - dzień 1	Zajęcia	Hanna Piechowski	22-08-2026	14:15	16:15	02:00	Tak
37 z 51 -	Przerwa	-	22-08-2026	16:15	16:30	00:15	Tak
38 z 51 MODUŁ VI - Sinya Pilates Smart Tools - dzień 1	Zajęcia	Hanna Piechowski	22-08-2026	16:30	18:00	01:30	Tak
39 z 51 MODUŁ VII - Sinya Pilates Smart Tools - dzień 2	Zajęcia	Hanna Piechowski	23-08-2026	10:00	11:30	01:30	Tak
40 z 51 -	Przerwa	-	23-08-2026	11:30	11:45	00:15	Tak
41 z 51 MODUŁ VII - Sinya Pilates Smart Tools - dzień 2	Zajęcia	Hanna Piechowski	23-08-2026	11:45	13:45	02:00	Tak
42 z 51 -	Przerwa	-	23-08-2026	13:45	14:15	00:30	Tak
43 z 51 MODUŁ VII - Sinya Pilates Smart Tools - dzień 2	Zajęcia	Hanna Piechowski	23-08-2026	14:15	16:15	02:00	Tak
44 z 51 -	Przerwa	-	23-08-2026	16:15	16:30	00:15	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
45 z 51 MODUŁ VII - Sinya Pilates Smart Tools - dzień 2	Zajęcia	Hanna Piechowska	23-08-2026	16:30	18:00	01:30	Tak
46 z 51 MODUŁ VIII - Q&A i case study	Zajęcia	Hanna Piechowska	05-09-2026	18:00	19:00	01:00	Nie
47 z 51 -	Przerwa	-	05-09-2026	19:00	19:15	00:15	Nie
48 z 51 MODUŁ VIII - Q&A i case study	Zajęcia	Hanna Piechowska	05-09-2026	19:15	20:15	01:00	Nie
49 z 51 -	Walidacja	-	29-09-2026	11:00	12:00	01:00	Tak
50 z 51 -	Przerwa	-	29-09-2026	12:00	12:30	00:30	Tak
51 z 51 -	Walidacja	-	29-09-2026	12:30	14:30	02:00	Tak

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	56:00
w tym suma godzin zajęć	46:00
w tym suma godzin walidacji	03:00
w tym suma przerw	07:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	65:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
-------------	------

Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto 5 900,00 PLN

Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto 5 900,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto 105,36 PLN

Koszt osobogodziny netto 105,36 PLN

Liczba godzin usługi

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

Liczba godzin zegarowych usługi	56:00
---------------------------------	-------

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Hanna Piechowska

Hanna Piechowska – trenerka personalna, instruktorka Pilates oraz szkoleniowiec z doświadczeniem w prowadzeniu treningów indywidualnych i zajęć grupowych. Na co dzień realizuje treningi personalne, zajęcia Pilates na macie i reformerze oraz zajęcia ruchowe i taneczne, pracując z osobami o różnym poziomie zaawansowania.

Jej doświadczenie ruchowe wywodzi się z wieloletniej praktyki tanecznej – przez 9 lat trenowała taniec jazzowy i klasyczny, co wpłynęło na rozwój techniki, precyzji oraz świadomości ruchu. Kompetencje te wykorzystuje w pracy w oparciu o metodę Pilates, koncentrując się na kontroli ruchu, stabilizacji oraz harmonijnej pracy całego ciała.

Jest absolwentką Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie, co stanowi podstawę do stosowania holistycznego podejścia do zdrowia i aktywności fizycznej. W swojej pracy kładzie nacisk na bezpieczeństwo, jakość ruchu oraz dostosowanie treningu do indywidualnych potrzeb uczestników.

W ramach działalności szkoleniowej prowadzi kursy z zakresu Pilates, w tym programy Sinya Pilates Foundation, Sinya Pilates Evolution oraz Sinya Pilates Smart Tools.

W ostatnich 5 latach rozwijała doświadczenie w zakresie treningu personalnego oraz prowadzenia zajęć i szkoleń Pilates, wykorzystując podejście oparte na świadomości ciała i funkcjonalnym przygotowaniu ruchowym.

2 z 2

Alicja Karlikowska-Tartanus



Alicja Karlikowska-Tartanus – instruktorka fitness, trenerka personalna oraz szkoleniowiec z blisko 20-letnim doświadczeniem w branży aktywności fizycznej. Prowadzi treningi personalne, zajęcia grupowe oraz szkolenia dla instruktorów i trenerów, koncentrując się na świadomym i holistycznym podejściu do pracy z ciałem.

Od 2019 roku współpracuje jako szkoleniowiec z ProFi Academy. W 2023 roku założyła studio LAVI Pilates, ukierunkowane na kompleksowe podejście do treningu i zdrowia. Posiada doświadczenie w pracy z osobami o różnym poziomie zaawansowania, łącząc elementy treningu wzmacniającego, funkcjonalnego oraz body&mind.

Ze sportem związana jest od dzieciństwa – trenowała m.in. tenis ziemny i piłkę ręczną. Od 16. roku życia rozwija się w obszarze fitness, systematycznie podnosząc kwalifikacje i zdobywając doświadczenie w różnych formach aktywności ruchowej.

Specjalizuje się w zajęciach Pilates, Stretching oraz treningach body&mind, wykorzystując także elementy pracy funkcjonalnej i ruchu tanecznego. W pracy szkoleniowej stawia na jakość ruchu, indywidualne podejście oraz praktyczne przekazywanie wiedzy możliwej do zastosowania w pracy z podopiecznymi.

W ostatnich 5 latach rozwijała doświadczenie w zakresie treningu personalnego oraz prowadzenia szkoleń i warsztatów z obszaru Pilates, body&mind oraz treningu funkcjonalnego.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma materiały w wersji elektronicznej i drukowanej i skrypty szkoleniowe takie jak:

- Anatomia i Fizjologia
- Pilates mat I
- Pilates mat II
- Pilates & small equipments

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 anatomii i fizjologii człowieka lub posiadanie uprawnień Instruktor Siłowni/Trenera Personalnego/Instruktora Sportu /Trenera Sportowego lub ukończenie/bycie studentem szkoły wyższej kierunków sportowych/fizjoterapeutycznych (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).
- Obecność na szkoleniu jest obowiązkowa od chwili rozpoczęcia do momentu zakończenia.

Informacje dodatkowe

Karta zostanie zaktualizowana na 10 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.

Uczestnik ma obowiązek uczestnictwa w 100% zajęć, aby podejść do walidacji. Frekwencja będzie sprawdzana za pomocą listy obecności.

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/>

Warunki techniczne

Zajęcia zdalne w czasie rzeczywistym odbędą się poprzez platformę Zoom.

Wymagania sprzętowe:

- laptop lub telefon z dostęp do internetu
- kamera
- mikrofon
- aplikacja zoom

Wymagania łącza sieciowego:

- stałe połączenie internetowe

Oprogramowanie sprzętowe:

- system IOS lub Android

Adres

ul. Władysława Broniewskiego 1
31-801 Kraków
woj. małopolskie

Szkolenie odbędzie się w klubie:
Well Fitness Kraków DH Wanda
ul. Władysława Broniewskiego 1,
31-801 Kraków

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Sala fitness, sprzęt fitness, maty do ćwiczeń

Kontakt



ANNA PYTEL

E-mail dofinansowania@profiacademy.pl

Telefon (+48) 732 106 119