



MAW Aneta Splett

★★★★★ 4,8 / 5

33 oceny

Kompleksowy kurs Instruktora Pilates Reformer – zrównoważone prowadzenie treningów indywidualnych i grupowych

Numer usługi 2026/07/04/203681/3670178

📍 Piotrków Trybunalski

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 68:00 h

📅 15.08.2026 do 20.09.2026

6 800,00 PLN brutto

6 800,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Grupa docelowa usługi	Usługa skierowana jest do osób pełnoletnich zainteresowanych zdobyciem wiedzy i umiejętności w zakresie prowadzenia treningów Pilates Reformer. Szkolenie dedykowane jest w szczególności trenerom personalnym, instruktorom fitness, fizjoterapeutom, studentom kierunków sportowych i fizjoterapeutycznych, właścicielom studiów treningowych oraz osobom planującym rozpoczęcie pracy jako instruktor Pilates Reformer. Uczestnik powinien posiadać podstawową sprawność fizyczną umożliwiającą udział w ćwiczeniach praktycznych.
Minimalna liczba uczestników	15
Maksymalna liczba uczestników	30
Data zakończenia rekrutacji	14-08-2026
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

Usługa przygotowuje uczestnika do samodzielnego prowadzenia treningów Pilates Reformer w formie indywidualnej i grupowej. Uczestnik zdobywa wiedzę z zakresu bezpieczeństwa pracy, anatomii, biomechaniki ruchu, obsługi reformera oraz metodyki prowadzenia zajęć Pilates. Po zakończeniu szkolenia uczestnik wykonuje i dobiera ćwiczenia na reformerze, planuje trening, dostosowuje poziom trudności ćwiczeń do możliwości klienta oraz prowadzi sesje treningowe zgodnie z zasadami bezpieczeństwa i poprawnej

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje zasady metody Pilates oraz budowę i funkcje reformera.	omawia podstawowe założenia metody Pilates, rozróżnia elementy konstrukcyjne reformera, wyjaśnia funkcje poszczególnych części urządzenia, wskazuje zasady bezpieczeństwa podczas korzystania ze sprzętu	Obserwacja w warunkach symulowanych
Przygotowuje stanowisko pracy oraz reformer do prowadzenia treningu zgodnie z zasadami bezpieczeństwa i higieny.	sprawdza stan techniczny urządzenia, dobiera ustawienia reformera do potrzeb ćwiczącego, przygotowuje miejsce ćwiczeń, stosuje zasady higieny i bezpieczeństwa pracy	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wykonuje ćwiczenia podstawowego i średniozaawansowanego repertuaru Pilates Reformer z zachowaniem prawidłowej techniki.	przyjmuje prawidłową pozycję wyjściową, utrzymuje poprawną postawę ciała podczas ćwiczeń, stosuje właściwy tor oddechowy, wykonuje ćwiczenia zgodnie z metodyką Pilates, zachowuje płynność i kontrolę ruchu	Obserwacja w warunkach symulowanych
Dobiera ćwiczenia, progresje i regresje odpowiednio do poziomu zaawansowania uczestnika treningu.	analizuje możliwości osoby ćwiczącej, dobiera odpowiedni poziom trudności ćwiczeń, modyfikuje ćwiczenia w zależności od potrzeb i ograniczeń uczestnika, uzasadnia zastosowane rozwiązania	Obserwacja w warunkach symulowanych
Prowadzi trening Pilates Reformer zgodnie z zasadami metodyki nauczania.	przekazuje jasne instrukcje, demonstrowa ćwiczenia, kontroluje technikę wykonywania ćwiczeń, koryguje błędy uczestnika, zachowuje odpowiednią organizację i płynność treningu	Obserwacja w warunkach symulowanych
Komunikuje się z uczestnikiem treningu oraz reaguje na sytuacje wymagające zapewnienia bezpieczeństwa podczas ćwiczeń.	nawiązuje kontakt z ćwiczącym, udziela informacji zwrotnych, monitoruje samopoczucie uczestnika, rozpoznaje sytuacje wymagające przerwania lub modyfikacji ćwiczeń, stosuje zasady bezpiecznego prowadzenia zajęć	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Stosuje zasady zrównoważonego prowadzenia zajęć Pilates.	organizuje stanowisko pracy z poszanowaniem zasad ograniczania zużycia materiałów i energii, stosuje zasady racjonalnego wykorzystania sprzętu treningowego, dobiera rozwiązania sprzyjające długotrwałej eksploatacji wyposażenia, promuje aktywność fizyczną jako element profilaktyki zdrowotnej i zrównoważonego stylu życia.	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 1. Wprowadzenie do metody Pilates i bezpieczeństwo pracy – 4 godz. (teoria)

- Filozofia i założenia metody Pilates.
- Zasady bezpieczeństwa podczas prowadzenia zajęć.
- Higiena pracy instruktora oraz procedury dezynfekcji sprzętu.
- Budowa reformera, funkcje poszczególnych elementów oraz dobór sprężyn.
- Podstawy anatomii i biomechaniki ruchu wykorzystywane w treningu Pilates.
- Zasady zrównoważonej organizacji pracy w studiu Pilates, racjonalnego użytkowania sprzętu, ograniczania zużycia materiałów eksploatacyjnych oraz promowania prozdrowotnego i aktywnego stylu życia.

Moduł 2. Podstawowy repertuar ćwiczeń Pilates Reformer – 14 godz. (praktyka)

- Nauka podstawowych ćwiczeń na reformerze.
- Prawidłowa technika wykonywania ruchów.
- Wskazania i przeciwwskazania do treningu.

- Nauka oddechu i aktywacji mięśni głębokich.
- Analiza najczęściej popełnianych błędów.

Moduł 3. Organizacja stanowiska pracy i przygotowanie klienta – 4 godz. (praktyka)

- Przygotowanie reformera do pracy.
- Organizacja przestrzeni treningowej.
- Zasady przygotowania uczestnika do ćwiczeń.
- Bezpieczeństwo podczas prowadzenia treningu.
- ekonomiczne użytkowanie sprzętu,
- zasady wydłużania żywotności reformera poprzez prawidłową eksploatację i konserwację.

Moduł 4. Repertuar średniozaawansowany Pilates Reformer – 10 godz. (praktyka)

- Rozszerzenie repertuaru ćwiczeń.
- Modyfikacje ćwiczeń dla różnych poziomów zaawansowania.
- Korekta ustawienia ciała podczas ćwiczeń.
- Doskonalenie techniki wykonywania ćwiczeń.

Moduł 5. Programowanie treningu i metodyka nauczania – 8 godz. (teoria i praktyka)

- Progresje i regresje ćwiczeń.
- Dobór ćwiczeń do celu treningowego.
- Planowanie zajęć indywidualnych i grupowych.
- Budowanie sekwencji ćwiczeń.
- Komunikacja instruktora z klientem.

Moduł 6. Zaawansowane zastosowanie Pilates Reformer – 8 godz. (praktyka)

- Zaawansowane warianty ćwiczeń.
- Integracja ćwiczeń w pełne jednostki treningowe.
- Praca nad płynnością ruchu i kontrolą ciała.
- Samodzielne prowadzenie fragmentów zajęć.

Moduł 7. Techniki oddechowe i elementy Low Pressure Fitness – 4 godz. (teoria i praktyka)

- Znaczenie oddechu w metodzie Pilates.
- Podstawowe techniki oddechowe.
- Elementy Low Pressure Fitness wspomagające stabilizację centralną.
- Integracja oddechu z ruchem.

Moduł 8. Doskonalenie umiejętności instruktorskich – 12 godz. (praktyka)

- Prowadzenie treningów próbnych.
- Obserwacja ćwiczących.
- Analiza ruchu i korekta błędów.
- Samodzielne prowadzenie zajęć indywidualnych i grupowych.
- Przygotowanie do walidacji kompetencji.

Walidacja efektów uczenia się – 4 godz.

Metoda walidacji: obserwacja w warunkach symulowanych.

Zakres walidacji:

- przygotowanie stanowiska pracy i reformera,
- dobór ćwiczeń do potrzeb klienta,
- prawidłowa demonstracja ćwiczeń,
- udzielanie instrukcji i korekta techniki,
- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa,
- samodzielne przeprowadzenie fragmentu treningu Pilates Reformer.

Podsumowanie godzin

- **Teoria:** 10 godz.

- **Praktyka:** 54 godz.
- **Walidacja (obserwacja w warunkach symulowanych):** 4 godz.

Łącznie: 68 godzin zegarowych.

Metoda walidacji

Obserwacja w warunkach symulowanych – uczestnik samodzielnie przygotowuje stanowisko pracy, przeprowadza instruktaż, dobiera ćwiczenia oraz realizuje trening Pilates Reformer na modelu/uczestniku zgodnie z założonym celem treningowym. Walidator ocenia wykonanie według określonych kryteriów weryfikacji efektów uczenia się.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 56

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 56 Teoria: Zasady bezpieczeństwa wa pracy w studio pilatesu klasycznego. Procedury dezynfekcji sprzętów. Filozofia metody Pilates.	Zajęcia	Kamila Serafin	15-08-2026	09:00	10:00	01:00
2 z 56 Teoria: Podstawy anatomii i motoryki w treningu. Budowa reformera, jego obsługa, dostosowanie ilości sprężyn do potrzeb osób ćwiczących. Podstawowy order ćwiczeń na macie.	Zajęcia	Kamila Serafin	15-08-2026	10:00	11:00	01:00
3 z 56 -	Przerwa	-	15-08-2026	11:00	11:30	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 56 Podstawowy repertuar ćwiczeń na reformerze w metodzie pilates. Wskazania i przeciwwskazania do ćwiczeń na reformerze.	Zajęcia	Kamila Serafin	15-08-2026	11:30	13:30	02:00
5 z 56 -	Przerwa	-	15-08-2026	13:30	14:00	00:30
6 z 56 Podstawowy repertuar ćwiczeń na reformerze w metodzie pilates. Wskazania i przeciwwskazania do ćwiczeń na reformerze.	Zajęcia	Kamila Serafin	15-08-2026	14:00	16:00	02:00
7 z 56 Dzień 2. Praktyka: Podstawowy repertuar ćwiczeń na reformerze w metodzie pilates.	Zajęcia	Kamila Serafin	16-08-2026	08:00	09:00	01:00
8 z 56 Praktyka: Ćwiczenia praktyczne. Obserwacja treningu ćwiczących. Omówienie obserwacji.	Zajęcia	Kamila Serafin	16-08-2026	09:00	10:00	01:00
9 z 56 -	Przerwa	-	16-08-2026	10:00	10:30	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 56 Rozszerzenie repertuaru o średniozaawansowane ćwiczenia na reformerze.	Zajęcia	Kamila Serafin	16-08-2026	10:30	12:00	01:30
11 z 56 -	Przerwa	-	16-08-2026	12:00	12:30	00:30
12 z 56 Omówienie poprawnej techniki ćwiczeń oraz najczęstszych błędów treningowych.	Zajęcia	Kinga Grałek	16-08-2026	12:30	16:00	03:30
13 z 56 Dzień 3. Praktyka: Organizacja stanowiska pracy. Przygotowanie sali treningowej oraz zasady dezynfekcji sprzętu w praktyce.	Zajęcia	Kinga Grałek	18-08-2026	10:00	12:00	02:00
14 z 56 Ćwiczenia praktyczne podstawowego orderu.	Zajęcia	Kinga Grałek	18-08-2026	12:00	13:00	01:00
15 z 56 -	Przerwa	-	18-08-2026	13:00	14:00	01:00
16 z 56 Ćwiczenia praktyczne podstawowego orderu.	Zajęcia	Kinga Grałek	18-08-2026	14:00	15:30	01:30
17 z 56 Dzień 4. Ćwiczenia praktyczne średniozaawansowanego repertuaru ćwiczeń.	Zajęcia	Kinga Grałek	21-08-2026	10:00	12:00	02:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
18 z 56 -	Przerwa	-	21-08-2026	12:00	12:30	00:30
19 z 56 Omówienie treningów swoich oraz praktyki innych uczestników.	Zajęcia	Kinga Grałek	21-08-2026	12:30	14:00	01:30
20 z 56 -	Przerwa	-	21-08-2026	14:00	14:30	00:30
21 z 56 Omówienie treningów swoich oraz praktyki innych uczestników.	Zajęcia	Kinga Grałek	21-08-2026	14:30	15:30	01:00
22 z 56 Dzień 5. Zasady dodawania progresji i regresji w repertuarze pilates reformer.	Zajęcia	Kamila Serafin	22-08-2026	08:00	10:00	02:00
23 z 56 Przykłady zaawansowanych wersji ćwiczeń w metodzie pilates. Omówienie celu poszczególnych ćwiczeń i partii mięśniowych, na które wpływają.	Zajęcia	Kamila Serafin	22-08-2026	10:00	12:00	02:00
24 z 56 -	Przerwa	-	22-08-2026	12:00	12:30	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
25 z 56 Omówienie zasad prowadzenia zajęć grupowych i indywidualnych na reformerze.	Zajęcia	Kamila Serafin	22-08-2026	12:30	13:30	01:00
26 z 56 -	Przerwa	-	22-08-2026	13:30	14:00	00:30
27 z 56 Praktyka: Prowadzenie próbnych sesji treningowych wśród uczestników kursu.	Zajęcia	Kamila Serafin	22-08-2026	14:00	15:00	01:00
28 z 56 Praktyka: Prowadzenie próbnych sesji treningowych wśród uczestników kursu.	Zajęcia	Kinga Grałek	22-08-2026	15:00	16:00	01:00
29 z 56 Dzień 6. Omówienie najczęstszych błędów przy ćwiczeniach na reformerze.	Zajęcia	Kamila Serafin	23-08-2026	08:00	09:00	01:00
30 z 56 Praktyka: Instruktorskie sesje próbne prowadzenia zajęć na reformerze przez uczestników kursu.	Zajęcia	Kamila Serafin	23-08-2026	09:00	11:00	02:00
31 z 56 -	Przerwa	-	23-08-2026	11:00	11:30	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
32 z 56 Treningi pokazowe instruktorskie.	Zajęcia	Kamila Serafin	23-08-2026	11:30	13:30	02:00
33 z 56 -	Przerwa	-	23-08-2026	13:30	14:00	00:30
34 z 56 Samodzielne sesje treningowe na klientach.	Zajęcia	Kamila Serafin	23-08-2026	14:00	15:00	01:00
35 z 56 Samodzielne sesje treningowe na klientach.	Zajęcia	Kinga Grałek	23-08-2026	15:00	16:00	01:00
36 z 56 Dzień 7. Praktyka: Ćwiczenia pełnego repertuaru metody pilates na reformerach.	Zajęcia	Kamila Serafin	25-08-2026	11:00	13:30	02:30
37 z 56 -	Przerwa	-	25-08-2026	13:30	14:00	00:30
38 z 56 Omówienie obserwacji oraz ćwiczeń własnych.	Zajęcia	Kamila Serafin	25-08-2026	14:00	15:00	01:00
39 z 56 Dzień 8. LPF - low pressure fitness, znaczenie oddechu w ćwiczeniach.	Zajęcia	Kinga Grałek	12-09-2026	10:00	11:30	01:30
40 z 56 -	Przerwa	-	12-09-2026	11:30	12:00	00:30
41 z 56 LPF - low pressure fitness, znaczenie oddechu w ćwiczeniach.	Zajęcia	Kinga Grałek	12-09-2026	12:00	13:30	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
42 z 56 -	Przerwa	-	12-09-2026	13:30	14:00	00:30
43 z 56 Praktyka: Ćwiczenia oddechowe i zastosowanie zasad LPF w pracy na reformerze.	Zajęcia	Kamila Serafin	12-09-2026	14:00	17:00	03:00
44 z 56 Dzień 9. Praktyka: praca własna na reformerze, obserwacja ruchu ćwiczących, wyciąganie wniosków z treningu innych ćwiczących.	Zajęcia	Kinga Grałek	13-09-2026	10:00	12:00	02:00
45 z 56 -	Przerwa	-	13-09-2026	12:00	12:30	00:30
46 z 56 Praktyka: praca własna na reformerze, obserwacja ruchu ćwiczących, wyciąganie wniosków z treningu innych ćwiczących.	Zajęcia	Kinga Grałek	13-09-2026	12:30	13:30	01:00
47 z 56 -	Przerwa	-	13-09-2026	13:30	14:00	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
48 z 56 Praktyka: praca własna na reformerze, obserwacja ruchu ćwiczących, wyciąganie wniosków z treningu innych ćwiczących.	Zajęcia	Kinga Grałek	13-09-2026	14:00	15:30	01:30
49 z 56 Dzień 10. Praktyka: praca własna na reformerze, obserwacja ruchu ćwiczących, wyciąganie wniosków z treningu innych ćwiczących. kinqqralek@ gmail.com 25-07-2026 09:00 11:00	Zajęcia	Kinga Grałek	19-09-2026	09:00	11:00	02:00
50 z 56 -	Przerwa	-	19-09-2026	11:00	11:30	00:30
51 z 56 Praktyka: praca własna na reformerze, obserwacja ruchu ćwiczących, wyciąganie wniosków z treningu innych ćwiczących.	Zajęcia	Kinga Grałek	19-09-2026	11:30	13:30	02:00
52 z 56 -	Przerwa	-	19-09-2026	13:30	14:00	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
53 z 56 Praktyka: praca własna na reformerze, obserwacja ruchu ćwiczących, wyciąganie wniosków z treningu innych ćwiczących. kingaqralk@gmail.com 25-07-2026 14:00 16:00	Zajęcia	Kinga Grałek	19-09-2026	14:00	16:00	02:00
54 z 56 -	Walidacja	-	20-09-2026	10:30	11:30	01:00
55 z 56 -	Przerwa	-	20-09-2026	11:30	12:00	00:30
56 z 56 -	Walidacja	-	20-09-2026	12:00	13:00	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	68:00
w tym suma godzin zajęć	56:00
w tym suma godzin walidacji	02:00
w tym suma przerw	10:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	77:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 800,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	68:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Kamila Serafin

Magister fizjoterapii, certyfikowana instruktorka Pilates. Ukończyła 2-letni kurs Comprehensive Pilates Teacher prowadzony przez Jacqueline Martin, obejmujący kompleksowe szkolenie z zakresu pracy na macie oraz specjalistycznych urządzeniach Pilates: reformer, cadillac, wunda chair, electric chair, spine corrector, guillotine, baby chair oraz z wykorzystaniem małego sprzętu. Regularnie uczestniczy w krajowych i międzynarodowych konferencjach Pilates, stale aktualizując wiedzę i rozwijając kompetencje zawodowe. W swojej pracy łączy wiedzę z zakresu fizjoterapii z praktyką ruchową, prowadząc zajęcia ukierunkowane na poprawę sprawności, postawy ciała oraz świadomego ruchu.



2 z 2

Kinga Grałek

Instruktorka Pilates posiadająca kwalifikacje w zakresie: Pilates Mata I, Pilates Mata II, Pilates Mata III, Pilates Reformer I, Pilates Reformer II oraz Wunda Chair, zdobyte pod kierunkiem Kamili Serafin. Obecnie uczestniczy w kompleksowym szkoleniu Comprehensive Pilates Teacher realizowanym przez Klinikę Pilates, rozwijając kompetencje w zakresie pracy na pełnym wyposażeniu studyjnym Pilates oraz prowadzenia zajęć na różnych poziomach zaawansowania. Dodatkowo posiada przygotowanie do prowadzenia ćwiczeń z kobietami w ciąży, ze szczególnym uwzględnieniem bezpiecznej aktywności fizycznej w okresie prenatalnym, poprawy postawy ciała, stabilizacji mięśni głębokich oraz przygotowania organizmu do porodu i położu.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzyma komplet materiałów szkoleniowych w formie elektronicznej obejmujących zagadnienia omawiane podczas kursu, w tym materiały dotyczące metody Pilates, budowy i obsługi reformera, zasad bezpieczeństwa pracy, podstaw anatomii i biomechaniki ruchu, metodyki prowadzenia zajęć oraz repertuaru ćwiczeń Pilates Reformer. Materiały będą przekazywane sukcesywnie

przed realizacją poszczególnych modułów szkoleniowych i będą stanowić wsparcie w utrwalaniu wiedzy oraz przygotowaniu do części praktycznej i walidacji kompetencji. Uczestnicy otrzymają również notatki, karty ćwiczeń oraz materiały pomocnicze wykorzystywane podczas zajęć praktycznych.

Warunki uczestnictwa

Uczestnikiem usługi może być osoba pełnoletnia zainteresowana zdobyciem lub rozwojem kompetencji w zakresie prowadzenia zajęć Pilates Reformer. Od uczestników wymagana jest dobra ogólna sprawność fizyczna umożliwiającą aktywny udział w zajęciach praktycznych oraz brak przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń fizycznych. Mile widziane jest wcześniejsze doświadczenie w ćwiczeniach Pilates lub innych formach aktywności ruchowej, jednak nie jest ono warunkiem koniecznym.

Warunkiem ukończenia usługi jest uczestnictwo w zajęciach zgodnie z wymaganiami organizatora oraz przystąpienie do walidacji efektów uczenia się realizowanej w formie obserwacji w warunkach symulowanych. Uczestnik zobowiązany jest do posiadania wygodnego stroju sportowego umożliwiającego swobodne wykonywanie ćwiczeń.

Informacje dodatkowe

Szkolenie rozwija elementy zielonych kompetencji poprzez promowanie aktywności fizycznej jako elementu profilaktyki zdrowotnej i zrównoważonego stylu życia oraz kształtowanie umiejętności racjonalnego użytkowania sprzętu treningowego, ograniczania zużycia materiałów eksploatacyjnych i organizacji pracy zgodnie z zasadami zrównoważonego rozwoju.

Usługa realizowana jest w formie stacjonarnej i obejmuje łącznie 68 godzin zegarowych, w tym zajęcia teoretyczne, praktyczne oraz walidację efektów uczenia się. Przerwy organizacyjne zostały uwzględnione w harmonogramie jako odrębne pozycje. Ze względu na praktyczny charakter zajęć oraz konieczność dostosowania przebiegu ćwiczeń do tempa pracy grupy, godziny rozpoczęcia i zakończenia przerw mogą ulegać nieznacznym przesunięciom, przy zachowaniu łącznego czasu ich trwania określonego w harmonogramie.

Uczestnicy otrzymują materiały szkoleniowe w formie elektronicznej obejmujące zagadnienia omawiane podczas kursu oraz materiały pomocnicze wykorzyst

Adres

ul. Kostromska 51
97-300 Piotrków Trybunalski
woj. łódzkie

Usługa będzie realizowana w studio Pilates Team w Piotrkowie Trybunalskim, specjalizującym się w zajęciach pilates oraz jogi. Do dyspozycji uczestników pozostaje przestronna sala wyposażona w maty, sprzęt i akcesoria niezbędne do realizacji zajęć praktycznych oraz części teoretycznej szkolenia.

Studio zapewnia komfortowe warunki nauki i ćwiczeń, dostęp do szatni oraz zaplecza sanitarnego. Obiekt spełnia wymagania bezpieczeństwa i higieny pracy, umożliwiając efektywną realizację usług rozwojowych w zakresie pilatesu i jogi.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt

ANETA SPLETT

E-mail szkolenia.maw@gmail.com



Telefon (+48) 669 585 668