



Kazumi Agnieszka
Kończyńska
Brak ocen dla tego dostawcy

Instruktor Pilates MAT + Reformer – kurs przygotowujący do samodzielnego prowadzenia zajęć Moduł I i Moduł II

Numer usługi 2026/07/09/214268/3679592

- Sierpc
- Usługa szkoleniowa
- stacjonarna
- Zajęcia grupowe
- 48:00 h
- 02.10.2026 do 18.10.2026

5 600,00 PLN brutto
4 552,85 PLN netto
116,67 PLN brutto/h
94,85 PLN netto/h
183,33 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do:

- trenerów personalnych,
- instruktorów fitness,
- fizjoterapeutów,
- masażystów,
- nauczycieli wychowania fizycznego,
- osób prowadzących zajęcia ruchowe,
- osób pracujących z ludźmi w obszarze zdrowia, aktywności fizycznej i rekreacji,
- osób planujących rozpoczęcie pracy jako instruktor Pilates po spełnieniu wymagań wstępnych.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

10

Data zakończenia rekrutacji

25-09-2026

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

Kompleksowy kurs przygotowujący do samodzielnego prowadzenia zajęć Pilates MAT oraz Pilates Reformer. Szkolenie ma charakter praktyczny i zostało opracowane z myślą o osobach chcących zdobyć profesjonalne kompetencje instruktorskie w zakresie prowadzenia treningów indywidualnych i grupowych. Program obejmuje naukę metodyki prowadzenia zajęć, techniki wykonywania ćwiczeń, zasad bezpieczeństwa, doboru ćwiczeń do poziomu uczestników oraz wykorzystania Reformera w pracy z klientami.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Po ukończeniu szkolenia uczestnik: 1. Charakteryzuje zasady i filozofię metody Pilates oraz jej zastosowanie w pracy z różnymi grupami klientów. 2. Rozróżnia podstawowe zasady anatomii funkcjonalnej i biomechaniki wykorzystywane podczas prowadzenia treningu Pilates. 3. Omawia zasady bezpiecznego wykonywania ćwiczeń na macie (MAT) oraz z wykorzystaniem urządzenia Pilates Reformer. 4. Zna wskazania, przeciwwskazania oraz zasady doboru ćwiczeń do możliwości i potrzeb uczestników. 5. Zna metodykę planowania i prowadzenia zajęć indywidualnych oraz grupowych.	• obserwacja uczestnika podczas wykonywania ćwiczeń, • ocena praktycznego prowadzenia zajęć, • ocena poprawności doboru ćwiczeń, • ocena stosowania zasad bezpieczeństwa, • ocena komunikacji z uczestnikami podczas prowadzenia treningu.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyrażnie 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

Program szkolenia

MODUŁ I – PILATES MAT (24 godziny)

Dzień I (8 godzin)

1. Wprowadzenie do metody Pilates

- historia i filozofia metody Pilates,
- zasady pracy metodą Pilates,
- rola instruktora Pilates,
- bezpieczeństwo podczas prowadzenia zajęć.

2. Anatomia funkcjonalna w Pilates

- podstawy anatomii i biomechaniki ruchu,
- centrum ciała (Core),
- oddech i stabilizacja,
- postawa ciała.

3. Podstawowe ćwiczenia Pilates MAT

- nauka techniki wykonywania ćwiczeń,
- prawidłowe ustawienie ciała,
- najczęściej popełniane błędy i ich korekcja.

Dzień II (8 godzin)

4. Ćwiczenia na poziomie podstawowym i średniozaawansowanym

- technika wykonywania ćwiczeń,
- modyfikacje ćwiczeń,
- dobór ćwiczeń do możliwości uczestników.

5. Metodyka prowadzenia zajęć

- budowa jednostki treningowej,
- dobór ćwiczeń,
- prowadzenie zajęć indywidualnych i grupowych.

Dzień III (8 godzin)

6. Doskonalenie techniki

- praktyczne prowadzenie zajęć,
- korekta uczestników,
- komunikacja z grupą.

7. Egzamin praktyczny – Pilates MAT

- przygotowanie konspektu,
- samodzielne prowadzenie fragmentu zajęć,
- omówienie egzaminu.

MODUŁ II – PILATES REFORMER (24 godziny)

Dzień IV (8 godzin)

1. Budowa i zasady pracy na Reformerze

- elementy urządzenia,
- regulacja sprzętu,
- bezpieczeństwo użytkowania.

2. Podstawowe ćwiczenia

- • ustawienie ciała,
- technika wykonywania,
- oddech i kontrola ruchu.

Dzień V (8 godzin)

3. Ćwiczenia na poziomie podstawowym i średniozaawansowanym

- • dobór obciążeń,
- progresje i regresje,
- dobór ćwiczeń do celu treningowego.

4. Metodyka prowadzenia zajęć

- • planowanie treningu,
- organizacja pracy z klientem,
- prowadzenie zajęć indywidualnych.

Dzień VI (8 godzin)

5. Prowadzenie zajęć na Reformerze

- • praktyczne prowadzenie treningu,
- korekta techniki,
- komunikacja z uczestnikiem.

6. Egzamin praktyczny – Pilates Reformer

- • przygotowanie planu zajęć,
- samodzielne poprowadzenie treningu,
- omówienie egzaminu i podsumowanie szkolenia.

Metody dydaktyczne

- • wykład interaktywny,
- pokaz instruktorski,
- ćwiczenia praktyczne,
- praca indywidualna,
- praca w parach,
- analiza przypadków,
- dyskusja,
- ćwiczenia pod nadzorem instruktora,
- egzamin praktyczny.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 42

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 42 BHP, omówienie programu	Zajęcia	Edyta Sańko	02-10-2026	09:00	09:30	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 42 Historia i filozofia Pilates, zasady metody, anatomia funkcjonalna, oddech, Core, ustawienie ciała	Zajęcia	Edyta Sańko	02-10-2026	09:30	10:45	01:15
3 z 42 -	Przerwa	-	02-10-2026	10:45	11:00	00:15
4 z 42 Pre-Pilates: Progressive Breathing, Spinal Movements, Pelvic Clock, Leg & Ankle Circles, Knee Folds	Zajęcia	Edyta Sańko	02-10-2026	11:00	13:00	02:00
5 z 42 -	Przerwa	-	02-10-2026	13:00	13:45	00:45
6 z 42 Bridging, Leg Slides, Bicycle, Hip Lift, Side Lying Series – korekcja techniki	Zajęcia	Edyta Sańko	02-10-2026	13:45	15:15	01:30
7 z 42 -	Przerwa	-	02-10-2026	15:15	15:30	00:15
8 z 42 Analiza ruchu, najczęstsze błędy, omówienie dnia	Zajęcia	Edyta Sańko	02-10-2026	15:30	17:00	01:30
9 z 42 Pilates MAT: The Hundred, Roll Up, Single Leg Circle, Spine Stretch, Saw	Zajęcia	Edyta Sańko	03-10-2026	09:00	10:30	01:30
10 z 42 -	Przerwa	-	03-10-2026	10:30	10:45	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 42 Ćwiczenia praktyczne i korekcja techniki	Zajęcia	Edyta Sańko	03-10-2026	10:45	13:00	02:15
12 z 42 -	Przerwa	-	03-10-2026	13:00	13:45	00:45
13 z 42 Metodyka prowadzenia zajęć, dobór ćwiczeń, modyfikacje	Zajęcia	Edyta Sańko	03-10-2026	13:45	15:15	01:30
14 z 42 -	Przerwa	-	03-10-2026	15:15	15:30	00:15
15 z 42 Prowadzenie fragmentów zajęć przez uczestników	Zajęcia	Edyta Sańko	03-10-2026	15:30	17:00	01:30
16 z 42 Ćwiczenia średniozaawansowane i zaawansowane MAT	Zajęcia	Edyta Sańko	04-10-2026	09:00	10:30	01:30
17 z 42 -	Przerwa	-	04-10-2026	10:30	10:45	00:15
18 z 42 Budowanie jednostki treningowej, sekwencje ćwiczeń	Zajęcia	Edyta Sańko	04-10-2026	10:45	13:00	02:15
19 z 42 -	Przerwa	-	04-10-2026	13:00	13:45	00:45
20 z 42 -	Walidacja	-	04-10-2026	13:45	15:30	01:45
21 z 42 Omówienie egzaminu podsumowującego moduł I	Zajęcia	Edyta Sańko	04-10-2026	15:30	17:00	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
22 z 42 Budowa Reformera, zasady bezpieczeństwa i konfiguracja sprzętu	Zajęcia	Edyta Sańko	16-10-2026	09:00	09:45	00:45
23 z 42 Footwork i podstawowe serie	Zajęcia	Edyta Sańko	16-10-2026	09:45	10:45	01:00
24 z 42 -	Przerwa	-	16-10-2026	10:45	11:00	00:15
25 z 42 Footwork i podstawowe serie	Zajęcia	Edyta Sańko	16-10-2026	11:00	13:00	02:00
26 z 42 -	Przerwa	-	16-10-2026	13:00	13:45	00:45
27 z 42 Coordination, Hundred, Leg Lowers, Femur Series	Zajęcia	Edyta Sańko	16-10-2026	13:45	15:15	01:30
28 z 42 -	Przerwa	-	16-10-2026	15:15	15:30	00:15
29 z 42 Short Box Series	Zajęcia	Edyta Sańko	16-10-2026	15:30	17:00	01:30
30 z 42 Long Box Series, Mermaid, Facing Straps	Zajęcia	Edyta Sańko	17-10-2026	09:00	10:30	01:30
31 z 42 -	Przerwa	-	17-10-2026	10:30	10:45	00:15
32 z 42 Chest Expansion, Knee Stretch, Elephant, Eve's Lunge	Zajęcia	Edyta Sańko	17-10-2026	10:45	13:00	02:15
33 z 42 -	Przerwa	-	17-10-2026	13:00	13:45	00:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
34 z 42 Dobór obciążeń, progresje i regresje ćwiczeń	Zajęcia	Edyta Sańko	17-10-2026	13:45	15:15	01:30
35 z 42 -	Przerwa	-	17-10-2026	15:15	15:30	00:15
36 z 42 Prowadzenie zajęć na Reformerze	Zajęcia	Edyta Sańko	17-10-2026	15:30	17:00	01:30
37 z 42 Serie zaawansowane, płynność ruchu i metodyka	Zajęcia	Edyta Sańko	18-10-2026	09:00	10:30	01:30
38 z 42 -	Przerwa	-	18-10-2026	10:30	10:45	00:15
39 z 42 Przygotowanie konspektów zajęć	Zajęcia	Edyta Sańko	18-10-2026	10:45	13:00	02:15
40 z 42 -	Przerwa	-	18-10-2026	13:00	13:45	00:45
41 z 42 -	Walidacja	-	18-10-2026	13:45	15:30	01:45
42 z 42 Omówienie egzaminu, zakończenie szkolenia, wręczenie certyfikatów	Zajęcia	Edyta Sańko	18-10-2026	15:30	17:00	01:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	48:00
w tym suma godzin zajęć	37:30
w tym suma godzin walidacji	03:30
w tym suma przerw	07:00

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	54:30

Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania i usługa stanowi usługę kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego wraz z usługą lub dostawą towarów ściśle związaną z usługami kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego to możesz mieć możliwość skorzystania za zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11 marca 2024 r. o podatku od towarów i usług, jeśli usługa w całości jest finansowana ze środków publicznych lub § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień w przypadku, gdy usługa jest finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

Cennik

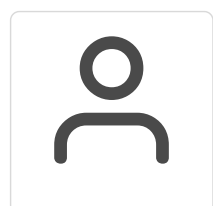
Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 600,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 552,85 PLN
Koszt osobogodziny brutto	116,67 PLN
Koszt osobogodziny netto	94,85 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	48:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Edyta Sańko

Edyta Sańko – certyfikowana instruktorka Pilates z ponad 10-letnim doświadczeniem w pracy z ruchem oraz edukacji osób dorosłych. Specjalizuje się w prowadzeniu zajęć Pilates MAT i Pilates Reformer, łącząc klasyczną metodę Josepha Pilatesa z aktualną wiedzą z zakresu anatomii funkcjonalnej, biomechaniki, neurologii oraz terapii ruchem.

Jest certyfikowaną instruktorką Body Control Pilates w zakresie Matwork, ukończyła szkolenie Intermediate Matwork, a obecnie posiada również certyfikat nauczyciela programu Lolita's Legacy™ Comprehensive Program, rozwijanego przez Lolitę San Miguel – jedną z ostatnich bezpośrednich uczennic Josepha Pilatesa.

Swoje kompetencje rozwijała również w obszarze Clinical Pilates, uzyskując międzynarodowy dyplom australijskiej organizacji Breathe Education, obejmujący programowanie i prowadzenie sesji Pilates z wykorzystaniem pełnego wyposażenia studyjnego, pracę z osobami po zabiegach operacyjnych, pacjentami z dolegliwościami bólowymi oraz stosowanie praktyki opartej na dowodach naukowych (Evidence Based Practice).

Doświadczenie zawodowe zdobywała m.in. we współpracy z zespołami fizjoterapeutów oraz lekarzy specjalistów, prowadząc zajęcia dla osób z bólami kręgosłupa, wadami postawy, po zabiegach operacyjnych oraz osób chcących poprawić sprawność, jakość ruchu i komfort życia.

Regularnie podnosi swoje kwalifikacje uczestnicząc w specjalistycznych szkoleniach z zakresu anatomii funkcjonalnej, biomechaniki, anatomii powięziowej (Anatomy Trains), trenin

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzyma:

- skrypt szkoleniowy,
- materiały dydaktyczne w wersji elektronicznej,
- konspekty ćwiczeń,
- przykładowe scenariusze zajęć,
- materiały pomocnicze wykorzystywane podczas szkolenia.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa jest posiadanie podstawowej wiedzy z zakresu anatomii i treningu oraz spełnienie co najmniej jednego z poniższych warunków:

- ukończony kurs instruktora fitness,
- ukończony kurs trenera personalnego,
- wykonywanie zawodu fizjoterapeuty, masażysty lub nauczyciela wychowania fizycznego,

wykonywanie zawodu lub działalności związanej z pracą z ludźmi w obszarze zdrowia, sportu lub aktywności fizycznej

Adres

Sierpc 21

09-200 Sierpc

woj. mazowieckie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



AGNIESZKA KOŃCZYŃSKA

E-mail agu253@icloud.com

Telefon (+48) 603 979 180