



Kazumi Agnieszka
Kończyńska
Brak ocen dla tego dostawcy

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

Numer usługi 2026/07/14/214268/3688193

- Sierpc
- Usługa szkoleniowa
- stacjonarna
- Zajęcia grupowe
- 24:00 h
- 02.10.2026 do 04.10.2026

3 000,00 PLN brutto
2 439,02 PLN netto
125,00 PLN brutto/h
101,63 PLN netto/h
264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
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	30-09-2026
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

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.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 21

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 21 Rejestracja uczestników, przedstawienie trenerów i uczestników, omówienie programu, zasad bezpieczeństwa i organizacji szkolenia	Zajęcia	Edyta Sańko	02-10-2026	09:00	09:30	00:30
2 z 21 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 21 -	Przerwa	-	02-10-2026	10:45	11:00	00:15
4 z 21 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 21 -	Przerwa	-	02-10-2026	13:00	13:45	00:45
6 z 21 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 21 -	Przerwa	-	02-10-2026	15:15	15:30	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 21 Analiza ruchu, najczęstsze błędy, omówienie dnia	Zajęcia	Edyta Sańko	02-10-2026	15:30	17:00	01:30
9 z 21 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 21 -	Przerwa	-	03-10-2026	10:30	10:45	00:15
11 z 21 Ćwiczenia praktyczne i korekcja techniki	Zajęcia	Edyta Sańko	03-10-2026	10:45	13:00	02:15
12 z 21 -	Przerwa	-	03-10-2026	13:00	13:45	00:45
13 z 21 Metodyka prowadzenia zajęć, dobór ćwiczeń, modyfikacje	Zajęcia	Edyta Sańko	03-10-2026	13:45	15:15	01:30
14 z 21 -	Przerwa	-	03-10-2026	15:15	15:30	00:15
15 z 21 Prowadzenie fragmentów zajęć przez uczestników	Zajęcia	Edyta Sańko	03-10-2026	15:30	17:00	01:30
16 z 21 Ćwiczenia średniozaawansowane i zaawansowane MAT	Zajęcia	Edyta Sańko	04-10-2026	09:00	10:30	01:30
17 z 21 -	Przerwa	-	04-10-2026	10:30	10:45	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
18 z 21 Budowanie jednostki treningowej, sekwencje ćwiczeń	Zajęcia	Edyta Sańko	04-10-2026	10:45	13:00	02:15
19 z 21 -	Przerwa	-	04-10-2026	13:00	13:45	00:45
20 z 21 -	Walidacja	-	04-10-2026	13:45	15:30	01:45
21 z 21 Omówienie egzaminu, pytania, podsumowanie modułu	Zajęcia	Edyta Sańko	04-10-2026	15:30	17:00	01:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	24:00
w tym suma godzin zajęć	18:45
w tym suma godzin walidacji	01:45
w tym suma przerw	03:30
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	27:15

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 ze 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	3 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 439,02 PLN
Koszt osobogodziny brutto	125,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	101,63 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	24:00

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

ul. Białobłocka 21

09-200 Sierpc

woj. mazowieckie

09-200 Sierpc ul. Białobłocka 21

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



AGNIESZKA KOŃCZYŃSKA

E-mail agu253@icloud.com

Telefon (+48) 603 979 180