



A.I. BEST SOLUTION
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ
★★★★★ 4,6 / 5
269 ocen

Szkolenie Sinya Pilates Smart Tools (MAT III)

Numer usługi 2026/07/24/178482/3708444

📍 Gdańsk
🏠 Usługa szkoleniowa
📅 stacjonarna
👥 Zajęcia grupowe
🕒 16:00 h
📅 01.08.2026 do 02.08.2026

2 300,00 PLN brutto
2 300,00 PLN netto
143,75 PLN brutto/h
143,75 PLN netto/h
264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób posiadających kompetencje w zakresie prowadzenia zajęć Pilates na poziomie średniozaawansowanym, które ukończyły szkolenie **Sinya Pilates Evolution** lub szkolenie o równoważnym zakresie i chcą rozwinąć umiejętności planowania oraz prowadzenia zajęć z wykorzystaniem małego sprzętu Pilates (Smart Tools) zgodnie z metodyką Sinya Pilates.

W szczególności usługa skierowana jest do:

- absolwentów szkolenia **Sinya Pilates Evolution**, którzy chcą rozszerzyć warsztat instruktorski o wykorzystanie małego sprzętu Pilates podczas prowadzenia zajęć,
- instruktorów Pilates posiadających kompetencje odpowiadające zakresowi szkolenia **Sinya Pilates Evolution**, zainteresowanych wykorzystaniem rollerów, ringów, piłek i taśm w planowaniu oraz prowadzeniu zajęć,
- osób prowadzących zajęcia Pilates, które chcą świadomie wykorzystywać mały sprzęt Pilates w celu zwiększenia efektywności treningu, poprawy jakości ruchu oraz urozmaicenia prowadzonych zajęć.

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

22

Data zakończenia rekrutacji

25-07-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Cel

Cel edukacyjny

Usługa „Sinya Pilates Smart Tools” przygotowuje uczestnika do samodzielnego prowadzenia zajęć Pilates z wykorzystaniem małego sprzętu (roller, ring, easy ball), poprzez dobór ćwiczeń, dostosowanie ich poziomu do uczestników oraz korygowanie techniki ruchu w trakcie zajęć.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wyjaśnia zastosowanie narzędzi Smart Tools	rozróżnia funkcje narzędzi (roller, ring, piłka) w treningu Pilates	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	przyporządkowuje narzędzie do celu treningowego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wskazuje przykłady zastosowania narzędzi w ćwiczeniach	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wyjaśnia wpływ niestabilnego podłoża na równowagę i propriocepcję	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wyjaśnia wpływ sprzętu na jakość ruchu	opisuje wpływ sprzętu na aktywację mięśni głębokich	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	rozróżnia pracę z oporem i w niestabilności	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	przyporządkowuje ćwiczenia do celu treningowego	Wywiad swobodny
		Obserwacja w warunkach symulowanych
Dobiera ćwiczenia Pilates z wykorzystaniem sprzętu	dostosowuje poziom trudności ćwiczeń	Wywiad swobodny
		Obserwacja w warunkach symulowanych
	modyfikuje ćwiczenia poprzez zastosowanie narzędzia	Wywiad swobodny
		Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Demonstruje i wykonuje ćwiczenia Pilates z wykorzystaniem sprzętu	przyjmuje prawidłową pozycję wyjściową	Wywiad swobodny
		Obserwacja w warunkach symulowanych
	kontroluje zakres ruchu	Wywiad swobodny
		Obserwacja w warunkach symulowanych
	wykonuje ćwiczenia zgodnie z zasadami techniki	Wywiad swobodny
		Obserwacja w warunkach symulowanych
Koryguje podstawowe błędy techniczne	identyfikuje błędy w wykonywaniu ćwiczeń	Wywiad swobodny
		Obserwacja w warunkach symulowanych
	przekazuje instrukcję korekty	Wywiad swobodny
		Obserwacja w warunkach symulowanych
Prowadzi zajęcia Pilates z wykorzystaniem Smart Tools	realizuje strukturę zajęć (wprowadzenie, część główna, zakończenie)	Wywiad swobodny
		Obserwacja w warunkach symulowanych
	dobiera ćwiczenia adekwatnie do celu zajęć	Wywiad swobodny
		Obserwacja w warunkach symulowanych
	wykorzystuje narzędzia Smart Tools w prowadzeniu zajęć	Wywiad swobodny
		Obserwacja w warunkach symulowanych
	zapewnia bezpieczeństwo wykonywania ćwiczeń	Wywiad swobodny
		Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Komunikuje się z uczestnikiem zajęć w sposób zrozumiały	przekazuje jasne i zrozumiałe instrukcje do ćwiczeń	Wywiad swobodny
		Obserwacja w warunkach symulowanych
	reaguje na potrzeby uczestnika	Wywiad swobodny
		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

Warunki organizacyjne dla przeprowadzenia szkolenia:

Szkolenie prowadzone jest w grupie maksymalnie 22 osobowej. Szkolenie odbędzie się w 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 są dwie przerwy 10 minutowe i dwie przerwy 20 minutowe.

Usługa jest prowadzona w trybie godzin zegarowych.

Sposób organizacji szkolenia: Zajęcia teoretyczne i praktyczne będą się odbywać w sali fitness. Teoria omawiana będzie na podstawie skryptu szkoleniowego.

zajęcia teoretyczne – liczba godzin zegarowych: 5 godzin

zajęcia praktyczne – liczba godzin zegarowych: 8 godzin i 20 minut

przerwy – liczba godzin zegarowych: 2 godziny (4 x 15 minut i 2 x 30 minut)

walidacja – liczba godzin zegarowych: 40 minut

Zakres tematyczny szkolenia:

MODUŁ I: Sinya Pilates Smart Tools Dzień 1

1. Wprowadzenie do małego sprzętu w Pilates:

1. Rola i znaczenie małego sprzętu w treningu Pilates.

2. Sprzęt Pilates:

1. Wprowadzenie do Pilates Ring (Magic Circle), Pilates Roller, małej piłki (swiss ball, easy ball, ovo ball).
2. Zastosowanie poszczególnych sprzętów w ćwiczeniach Pilates.

3. Korzyści z użycia sprzętu:

1. Wpływ niestabilnego podłoża na koordynację i propriocepcję.
2. Wpływ sprzętu na zaangażowanie mięśni głębokich oraz poprawę postawy.
3. Rola Pilates Ring w budowaniu siły, wytrzymałości i stabilizacji.

4. Ćwiczenia z małym sprzętem:

1. Praktyka ćwiczeń z użyciem rolleru, ringu i piłki.
2. Nauka poprawnego wykonywania nowych ćwiczeń.

MODUŁ II: Sinya Pilates Smart Tools Dzień 2

1. Dobieranie sprzętu do poziomu zaawansowania:

1. Kryteria doboru sprzętu i ćwiczeń w zależności od umiejętności grupy.
2. Dostosowanie ćwiczeń do możliwości psychofizycznych uczestników.

2. Budowanie lekcji z wykorzystaniem sprzętu:

1. Struktura i planowanie lekcji Pilates ze sprzętem.
2. Integracja ćwiczeń z małym sprzętem w standardowe lekcje Pilates.

3. Korekta i instruktaż:

1. Techniki korygowania uczestników podczas wykonywania ćwiczeń.
2. Kluczowe punkty do obserwacji i uwagi podczas prowadzenia lekcji.

4. Innowacje w zapatrywaniu na lekcje Pilates:

1. Nowe pomysły i kreatywne podejście do zajęć z użyciem sprzętu.
2. Wzbogacenie repertuaru ćwiczeń i metod nauczania.

5. Podsumowanie i Q&A.

MODUŁ III - WALIDACJA

Proces walidacji

Walidacja efektów uczenia się obejmuje weryfikację wiedzy i umiejętności uczestnika w zakresie samodzielnego prowadzenia zajęć Pilates z wykorzystaniem małego sprzętu (roller, ring, easy ball).

Proces walidacji realizowany jest z wykorzystaniem następujących metod:

- test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie (jednokrotnego wyboru) w zakresie zastosowania narzędzi Smart Tools, wpływu sprzętu na stabilizację, propriocepcję i pracę mięśni głębokich oraz zasad doboru ćwiczeń i bezpieczeństwa,
- obserwacja w warunkach symulowanych, polegająca na przeprowadzeniu fragmentu zajęć Pilates z wykorzystaniem sprzętu, z uwzględnieniem doboru ćwiczeń, poprawności techniki, struktury zajęć oraz zasad bezpieczeństwa,
- wywiad swobodny, obejmujący uzasadnienie doboru ćwiczeń i narzędzi, dostosowanie poziomu trudności do uczestników oraz identyfikację i korektę podstawowych błędów technicznych.

Warunkiem uzyskania pozytywnego wyniku walidacji jest:

- uzyskanie minimum 60% poprawnych odpowiedzi w teście teoretycznym
- poprawne wykonanie zadania praktycznego (spełnienie min. 60% kryteriów oceny)
- udzielenie poprawnych odpowiedzi w wywiadzie swobodnym

Organizacja walidacji:

Walidacja przeprowadzana jest po zakończeniu części dydaktycznej.

Czas trwania walidacji: 40 minut na uczestnika.

Walidacja odbywa się zdalnie, w czasie rzeczywistym – walidator łączy się online, a uczestnik przebywa na sali fitness. Termin walidacji ustalany jest indywidualnie z Uczestnikiem usługi.

Walidacja przeprowadzana jest przez osobę nieuczestniczącą w procesie szkoleniowym, co zapewnia rozdzielnosc procesu kształcenia i walidacji. Będzie włączona dopiero na etapie oceny i weryfikacji efektów uczenia się. Nie bierze bezpośredniego udziału w procesie szkoleniowym ani w przygotowaniu uczestników do walidacji.

Harmonogram:

Harmonogram zostanie zaktualizowany na 6 dni przed startem szkolenia - zgodnie z Regulaminem BUR.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 MODUŁ I - Sinya Pilates Smart Tools - dzień 1	Zajęcia	Magda Rejniak	01-08-2026	10:00	11:30	01:30
2 z 15 -	Przerwa	-	01-08-2026	11:30	11:45	00:15
3 z 15 MODUŁ I - Sinya Pilates Smart Tools - dzień 1	Zajęcia	Magda Rejniak	01-08-2026	11:45	13:45	02:00
4 z 15 -	Przerwa	-	01-08-2026	13:45	14:15	00:30
5 z 15 MODUŁ I - Sinya Pilates Smart Tools - dzień 1	Zajęcia	Magda Rejniak	01-08-2026	14:15	16:15	02:00
6 z 15 -	Przerwa	-	01-08-2026	16:15	16:30	00:15
7 z 15 MODUŁ I - Sinya Pilates Smart Tools - dzień 1	Zajęcia	Magda Rejniak	01-08-2026	16:30	18:00	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 15 MODUŁ II - Sinya Pilates Smart Tools - dzień 2	Zajęcia	Magda Rejniak	02-08-2026	10:00	11:30	01:30
9 z 15 -	Przerwa	-	02-08-2026	11:30	11:45	00:15
10 z 15 MODUŁ II - Sinya Pilates Smart Tools - dzień 2	Zajęcia	Magda Rejniak	02-08-2026	11:45	13:45	02:00
11 z 15 -	Przerwa	-	02-08-2026	13:45	14:15	00:30
12 z 15 MODUŁ II - Sinya Pilates Smart Tools - dzień 2	Zajęcia	Magda Rejniak	02-08-2026	14:15	16:15	02:00
13 z 15 -	Przerwa	-	02-08-2026	16:15	16:30	00:15
14 z 15 MODUŁ II - Sinya Pilates Smart Tools - dzień 2	Zajęcia	Magda Rejniak	02-08-2026	16:30	17:20	00:50
15 z 15 -	Walidacja	-	02-08-2026	17:20	18:00	00:40

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00
w tym suma godzin zajęć	13:20
w tym suma godzin walidacji	00:40
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	18:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 300,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 300,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	143,75 PLN
Koszt osobogodziny netto	143,75 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	16:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Magda Rejniak

Instruktor Pilates i jogi oraz szkoleniowiec. Absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku, gdzie ukończyła specjalizację z zakresu nowoczesnych form gimnastyki i fitness.

Od 2011 roku prowadzi zajęcia Pilates, a od 2012 roku również zajęcia Aqua Fitness. W 2019 roku uzyskała uprawnienia do prowadzenia zajęć jogi, rozwijając kompetencje w zakresie świadomej pracy z ciałem, mobilności oraz treningu prozdrowotnego.

Doświadczenie zawodowe obejmuje również pracę dydaktyczną jako nauczyciel wychowania fizycznego oraz prowadzenie zajęć ruchowych dla dzieci, młodzieży i osób dorosłych, w tym gimnastyki korekcyjnej oraz jogi dla dzieci.

W swojej pracy koncentruje się na poprawie sprawności ruchowej, koordynacji, mobilności, świadomości ciała oraz jakości wzorców ruchowych. Regularnie rozwija kompetencje poprzez udział w szkoleniach, warsztatach i wydarzeniach branżowych.

W ostatnich 5 latach rozwijała doświadczenie w zakresie treningu personalnego, prowadzenia zajęć Pilates, jogi oraz usług szkoleniowych dla osób rozwijających kompetencje w obszarze aktywności fizycznej i pracy z ciałem.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma materiały w wersji elektronicznej i drukowanej:

- skrypt Sinya Pilates Smart Tools

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 zaawansowanego treningu Pilates na matach lub ukończenie szkolenia Sinya Pilates Foundation (Pilates Mat I) oraz Sinya Pilates Evolution (Pilates Mat II) (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

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/>

Adres

ul. Spacerowa 65
80-299 Gdańsk
woj. pomorskie

Szkolenie odbędzie się w klubie:

Well Fitness Gdańsk Osowa
ul. Spacerowa 65
80-299 Gdańsk

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Sala fitness, sprzęt fitness

Kontakt



ANNA PYTEL

E-mail dofinansowania@profiacademy.pl

Telefon (+48) 732 106 119