



GLOBAL SPORT
ACADEMY SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

511 ocen

Kurs na instruktora pilates w Global Sport Academy

Numer usługi 2026/07/27/126640/3711459

📍 Warszawa

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 24:00 h

📅 17.10.2026 do 25.10.2026

3 697,00 PLN brutto

3 697,00 PLN netto

154,04 PLN brutto/h

154,04 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 kompetencji w zakresie prowadzenia zajęć Pilates na macie. W szczególności adresowana jest do przyszłych instruktorów Pilates, trenerów personalnych, instruktorów fitness, fizjoterapeutów, studentów i absolwentów kierunków związanych z aktywnością fizyczną oraz osób chcących poszerzyć swoje kwalifikacje zawodowe o metodykę Pilates. Z kursu mogą skorzystać również osoby aktywne fizycznie oraz pasjonaci świadomego ruchu, którzy chcą pogłębić wiedzę z zakresu techniki ćwiczeń, oddechu, stabilizacji, mobilności i bezpiecznej pracy z ciałem. Uczestnicy nie muszą posiadać wcześniejszego doświadczenia w prowadzeniu zajęć Pilates – program obejmuje zarówno podstawy, jak i praktyczne przygotowanie do samodzielnego prowadzenia treningów.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

10

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

Celem usługi jest przygotowanie uczestnika do samodzielnego, świadomego i bezpiecznego prowadzenia zajęć Pilates na macie. Uczestnik zdobędzie wiedzę i praktyczne umiejętności z zakresu techniki ćwiczeń, biomechaniki, pracy z oddechem, stabilizacji, mobilności, programowania treningu oraz obserwacji i korekcji ruchu, umożliwiające prowadzenie zajęć indywidualnych i grupowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje założenia metody Pilates oraz zasady bezpiecznego prowadzenia zajęć.	Omawia zasady metody Pilates, rolę oddechu, centrum ciała, kontroli ruchu oraz zasady bezpieczeństwa.	Wywiad swobodny
Wykonuje i demonstruje podstawowe ćwiczenia Pilates na macie z zachowaniem prawidłowej techniki.	Poprawnie prezentuje ćwiczenia, dobiera oddech, utrzymuje właściwe ustawienie ciała oraz kontrolę ruchu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Dobiera ćwiczenia do potrzeb i możliwości uczestnika zajęć.	Analizuje możliwości ćwiczącego, dobiera regresje i progresje oraz wskazuje przeciwwskazania do wykonywania ćwiczeń.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Planuje i prowadzi jednostkę treningową Pilates.	Przygotowuje scenariusz zajęć, zachowuje odpowiednią kolejność ćwiczeń, prowadzi uczestników oraz stosuje właściwy instruktaż.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Komunikuje się z uczestnikami oraz koryguje błędy techniczne podczas zajęć.	Stosuje komunikację werbalną i niewerbalną, udziela informacji zwrotnej oraz zapewnia bezpieczeństwo uczestników	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?

Program

Moduł 1. Wprowadzenie do metody Pilates i podstawy pracy instruktora

- historia i rozwój metody Pilates,
- założenia i filozofia metody,
- zasady świadomego ruchu: koncentracja, kontrola, precyzja, płynność, oddech,
- rola instruktora Pilates i zasady bezpiecznego prowadzenia zajęć.

Moduł 2. Anatomia funkcjonalna i biomechanika ruchu

- funkcjonalna budowa kręgosłupa, miednicy i obręczy barkowej,
- znaczenie stóp, bioder i przepony w organizacji ruchu,
- mięśnie głębokie i stabilizacja centralna,
- zależności pomiędzy mobilnością, stabilnością i kontrolą motoryczną.

Moduł 3. Analiza ruchu i praca z uczestnikiem zajęć

- podstawowy wywiad z klientem,
- obserwacja postawy i wzorców ruchowych,
- identyfikacja ograniczeń i kompensacji,
- zasady bezpiecznej pracy oraz przeciwwskazania do ćwiczeń.

Moduł 4. Technika wykonywania ćwiczeń Pilates na macie

- nauka podstawowego repertuaru ćwiczeń Pilates,
- prawidłowe ustawienie ciała, oddech i kontrola ruchu,
- biomechanika ćwiczeń i zaangażowanie mięśniowe,
- najczęstsze błędy techniczne oraz sposoby ich korekcji,
- modyfikacje ćwiczeń: regresje i progresje.

Moduł 5. Programowanie treningu Pilates

- określanie celów treningowych,
- budowanie jednostki treningowej,
- dobór kolejności ćwiczeń, intensywności i objętości,
- planowanie progresji i dostosowanie zajęć do poziomu uczestników.

Moduł 6. Metodyka prowadzenia zajęć Pilates

- komunikacja z uczestnikami,
- cueing i przekazywanie instrukcji,
- demonstracja ćwiczeń,
- prowadzenie zajęć indywidualnych i grupowych,
- udzielanie informacji zwrotnej.

Moduł 7. Zastosowanie Pilates w pracy z różnymi grupami uczestników

- osoby początkujące,
- osoby prowadzące siedzący tryb życia,
- osoby aktywne fizycznie,
- seniorzy,
- osoby wracające do aktywności po zakończonym leczeniu.

Moduł 8. Praktyka instruktorska

- prowadzenie fragmentów zajęć przez uczestników,
- przygotowanie i realizacja jednostki Pilates,
- prezentacja wybranych ćwiczeń,
- omówienie zastosowanych metod i modyfikacji,
- ocena praktycznych umiejętności uczestnika.

Walidacja - obserwacja w warunkach symulowanych.

Rozkład godzin szkolenia, lokalizacja oraz prowadzący kurs mogą ulec zmianie z przyczyn losowych lub organizacyjnych, niemożliwych do przewidzenia przez Dostawcę Usługi na dzień publikacji karty usługi. Uczestnik, zapisując się na usługę, akceptuje możliwość wystąpienia takich zmian i przyjmuje je do wiadomości. Zmiany te nie będą podstawą do zgłaszania roszczeń wobec Dostawcy Usługi.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 13

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 13 Moduł 1. Wprowadzenie do metody Pilates i podstawy pracy instruktora	Zajęcia	Anna Jaworska	17-10-2026	09:00	12:00	03:00
2 z 13 -	Przerwa	-	17-10-2026	12:00	13:00	01:00
3 z 13 Moduł 2. Anatomia funkcjonalna i biomechanika ruchu	Zajęcia	Anna Jaworska	17-10-2026	13:00	15:00	02:00
4 z 13 Moduł 3. Analiza ruchu i praca z uczestnikiem zajęć	Zajęcia	Anna Jaworska	18-10-2026	09:00	12:00	03:00
5 z 13 -	Przerwa	-	18-10-2026	12:00	13:00	01:00
6 z 13 Moduł 4. Technika wykonywania ćwiczeń Pilates na macie	Zajęcia	Anna Jaworska	18-10-2026	13:00	15:00	02:00
7 z 13 Moduł 5. Programowanie treningu Pilates	Zajęcia	Anna Jaworska	24-10-2026	09:00	12:00	03:00
8 z 13 -	Przerwa	-	24-10-2026	12:00	13:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 13 Moduł 6. Metodyka prowadzenia zajęć Pilates	Zajęcia	Anna Jaworska	24-10-2026	13:00	15:00	02:00
10 z 13 Moduł 7. Zastosowanie Pilates w pracy z różnymi grupami uczestników	Zajęcia	Anna Jaworska	25-10-2026	09:00	12:00	03:00
11 z 13 -	Przerwa	-	25-10-2026	12:00	13:00	01:00
12 z 13 Moduł 8. Praktyka instruktorska	Zajęcia	Anna Jaworska	25-10-2026	13:00	14:00	01:00
13 z 13 -	Walidacja	-	25-10-2026	14:00	15:00	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	24:00
w tym suma godzin zajęć	19:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	04:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	26:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 697,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 697,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto	154,04 PLN
---------------------------	------------

Koszt osobogodziny netto	154,04 PLN
--------------------------	------------

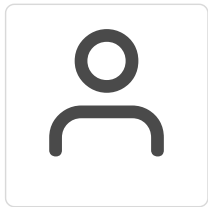
Liczba godzin usługi

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

Liczba godzin zegarowych usługi	24:00
---------------------------------	-------

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Anna Jaworska

Absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie ze specjalizacją z akrobatyki. Finalistka zawodów gimnastycznych i tanecznych w Polsce oraz Europie, uczestniczka pokazów tanecznych i współtwórczyni choreografii. Absolwentka studiów podyplomowych na SWPS z zakresu uważności i współczucia (Mindfulness). Trenerka medyczna oraz instruktorka wielu form ruchu, w tym Pilates, Stretchingu, Animal Flow, Fitness, Zumba Fitness, Aerial Jogi oraz TMT. Posiada doświadczenie w pracy z ciałem, świadomością ruchu i prowadzeniu zajęć praktycznych. W swojej pracy łączy wiedzę z zakresu treningu, biomechaniki, kontroli ruchu oraz holistycznego podejścia do podopiecznego.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały w formie elektronicznej

Warunki uczestnictwa

Ukończony 18 rok życia

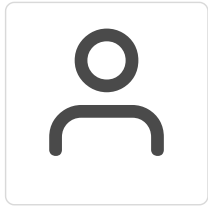
Adres

ul. Podskarbińska 14
03-831 Warszawa
woj. mazowieckie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



Aleksandra Tomaszewska

E-mail aleksandra.tomaszewska@gsacademy.pl

Telefon (+48) 575 400 661