



A.I. BEST SOLUTION

SPÓŁKA Z

OGRANICZONĄ

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

273 oceny

Kurs Sinya Pilates Mat Academy

Numer usługi 2026/07/30/178482/3720514

📍 Warszawa

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 50:00 h

📅 05.12.2026 do 23.03.2027

5 900,00 PLN brutto

5 900,00 PLN netto

118,00 PLN brutto/h

118,00 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Usługa skierowana jest do osób zainteresowanych zdobyciem lub rozwojem kompetencji w zakresie prowadzenia zajęć Pilates na matach, w szczególności do:

- osób planujących rozpoczęcie pracy jako instruktor Pilates,
- instruktorów fitness, trenerów personalnych i instruktorów innych form aktywności ruchowej chcących rozszerzyć zakres świadczonych usług,
- nauczycieli wychowania fizycznego, animatorów sportu i rekreacji oraz osób pracujących w branży aktywności fizycznej,
- właścicieli i pracowników klubów fitness oraz studiów treningowych planujących wprowadzenie zajęć Pilates do swojej oferty,
- osób posiadających doświadczenie w praktyce Pilates, które chcą uporządkować i rozwinąć swoje kompetencje w zakresie planowania oraz prowadzenia zajęć,
- osób zamierzających nabyć wiedzę i umiejętności niezbędne do samodzielnego prowadzenia lekcji Pilates na matach z wykorzystaniem oraz bez wykorzystania małego sprzętu.

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

22

Data zakończenia rekrutacji

30-11-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestnika do samodzielnego planowania i prowadzenia zajęć Pilates na matach na poziomie podstawowym, średniozaawansowanym i zaawansowanym z wykorzystaniem oraz bez wykorzystania małego sprzętu Pilates.

Uczestnik zdobywa wiedzę z zakresu założeń i metodyki Pilates, anatomii funkcjonalnej, zasad oddechu i stabilizacji, bezpieczeństwa prowadzenia zajęć oraz nabywa umiejętność doboru ćwiczeń, ich modyfikacji oraz konstruowania lekcji Pilates dostosowanej do potrzeb uczestników.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje założenia, zasady i metodykę Pilates.	rozpoznaje podstawowe założenia i filozofię metody Pilates	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	rozdziela klasyczne i współczesne podejście do Pilates	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	identyfikuje podstawowe zasady organizacji treningu Pilates	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Stosuje wiedzę z zakresu anatomii funkcjonalnej, oddechu i stabilizacji ciała podczas wykonywania oraz prowadzenia ćwiczeń Pilates.	rozpoznaje zasady stabilizacji ciała i pracy centrum	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
		Analiza dowodów i deklaracji
	rozdziela wzorce oddechowe stosowane w Pilates	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
		Analiza dowodów i deklaracji
	uwzględnia oddech i stabilizację podczas prowadzenia ćwiczeń	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
		Analiza dowodów i deklaracji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Prezentuje i wykonuje ćwiczenia Pilates zgodnie z zasadami metodyki.	prezentuje ćwiczenia zgodnie z ich celem i techniką wykonania	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
		Analiza dowodów i deklaracji
	stosuje prawidłowe wzorce ruchowe	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
		Analiza dowodów i deklaracji
	dobiera progresję i regresję ćwiczeń	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
		Analiza dowodów i deklaracji
	opracowuje strukturę lekcji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
		Analiza dowodów i deklaracji
	dobiera ćwiczenia do celu zajęć	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
		Analiza dowodów i deklaracji
Planuje i prowadzi lekcję Pilates dostosowaną do celu zajęć i potrzeb uczestników.	przygotowuje konspekt i realizuje zajęcia zgodnie z jego założeniami	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
		Analiza dowodów i deklaracji
	dobiera sprzęt do poziomu zaawansowania i celu zajęć	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
		Analiza dowodów i deklaracji
		Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
		Analiza dowodów i deklaracji
Wykorzystuje mały sprzęt Pilates zgodnie z jego przeznaczeniem i celem treningowym.	prowadzi ćwiczenia z wykorzystaniem małego sprzętu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
		Analiza dowodów i deklaracji
	integruje ćwiczenia ze sprzętem z lekcją Pilates.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
		Analiza dowodów i deklaracji
		Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
		Analiza dowodów i deklaracji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Stosuje zasady bezpieczeństwa podczas planowania i prowadzenia zajęć Pilates.	rozpoznaje przeciwwskazania do wykonywania ćwiczeń	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
		Analiza dowodów i deklaracji
	uwzględnia zasady bezpiecznego prowadzenia zajęć	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
		Analiza dowodów i deklaracji
	identyfikuje błędy techniczne i stosuje działania ograniczające ryzyko urazów	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie Analiza dowodów i deklaracji

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 przerwy 15 minutowe i 30 minutowe.

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: 16 godzin

zajęcia praktyczne – liczba godzin zegarowych: 24 godzin

przerwy – liczba godzin zegarowych: 6 godzin i 30 minut (14 x 15 minut i 6 x 30 minut)

walidacja – liczba godzin zegarowych: 3 godziny i 30 minut

Zakres tematyczny szkolenia:

MODUŁ I - SINYA PILATES FOUNDATION - MAT I

1. Wprowadzenie do metody Pilates
2. Pilates klasyczny a nowoczesny
3. Pilates w klubie fitness a studio Pilates (różnice, warunki pracy, sprzęt, ilość uczestników, świadomość).
4. Korzyści wynikające z uprawiania ćwiczeń Pilates.
5. Potrzeby dzisiejszego klienta
6. Praca z neutralnym kręgosłupem - anatomia kręgosłupa.
7. Kręgosłup a miednica.
8. Sposoby oddychania.
9. Środek wysiłku - mięśnie środka, stabilizacja, napięcie wyprzedzające.
10. Zasady metody Pilates.
11. Oddech w Pilatesie (zobrazowanie i wytłumaczenie)
12. Cuing werbalny i niewerbalny: Przykłady, dobór i rola w Pilatesie.
13. Core - Power House: Opis, położenie i rola.
14. Napisanie TRA - zobrazowanie, wytłumaczenie działania, cuing i praktyka.
15. Napisanie mm. dnia miednicy. Cuing i praktyka.
16. Omówienie i nauka poprawnych pozycji
17. Pozycja stojąca, leżenie na plecach, ustawienie miednicy, łopatek – protrakcja, retrakcja, głowy, stóp, kolan itp.
18. Zastosowanie i wykorzystanie "pomocy" w ćwiczeniach Pilates.
19. Zgranie oddechu i napięcia.
20. Praktyka - ćwiczenia i ich modyfikacje:
21. Ustawienie głowy na etapie I, oddychanie, wytłumaczenie regresu/progresu, moment zastosowania pomocy do ćwiczeń, rola cuingu, asekuracja, naprowadzenie.
22. Prezentacja ćwiczenia, opis, wytłumaczenie, pracujące mięśnie, cel ćwiczenia, na co należy zwrócić uwagę, błędy w ćwiczeniach.
23. Praktyka - masterclass z wykorzystaniem poznanych ćwiczeń.
24. Podsumowanie pierwszego dnia szkolenia, zadanie domowe.
25. Budowanie lekcji
26. Budowanie każdego etapu lekcji Pilates: początek, środek, zakończenie.
27. Rozgrzewka, łączenie ćwiczeń, przejścia, ilość powtórzeń, stretching, relaksacja.
28. Dobór muzyki, oświetlenia, temperatury, ubioru.
29. Ćwiczenia mobilizujące
30. Ćwiczenia stretchingowe- Relaksacja.

MODUŁ II -SINYA PILATES EVOLUTION - MAT II

1. Doskonalenie technik poznanych w kursie Pilates Mat.
2. Przypomnienie zasad pracy z neutralnym kręgosłupem.
3. Ustawienie ciała w kontekście głowy, łopatek, miednicy oraz stóp.
4. Nauka zaawansowanych ćwiczeń na poziomie II.
5. Sposoby oddychania zastosowane w ćwiczeniach.
6. Umiejscowienie Pilates w branży fitness
7. Porównanie warunków pracy w klubach fitness i studiach Pilates.
8. Rola zaawansowanych ćwiczeń na poziomie II w kontekście potrzeb klientów.
9. Regres i progres w Pilates
10. Zastosowanie pomocy w ćwiczeniach zaawansowanych.
11. Zasady cuingu werbalnego i niewerbalnego w praktyce.
12. Praktyka oddechu:
13. Zgranie oddechu z wykonywanymi ćwiczeniami, wprowadzenie różnych wariantów wdechów i wydechów.
14. Praktyka ćwiczeń i ich modyfikacji
15. Prezentacja i omówienie ćwiczeń związanych z głową w pozycji leżącej oraz ich efektywnego wykonania.
16. Modyfikacja oraz regresja trudniejszych ćwiczeń, dostosowanie do indywidualnych potrzeb klientów.

17. Przykłady, kiedy nie wykonywać poszczególnych ćwiczeń dla osób z określonymi schorzeniami.
18. Zaawansowane ćwiczenia na macie
19. Praktyka z nowymi i zaawansowanymi ćwiczeniami, ich opis, cel i techniki wykonania, analiza błędów.
20. Zasady konstruowania pełnej lekcji Pilates, począwszy od rozgrzewki, przez właściwe ćwiczenia, aż po stretching i relaksację.
21. Rola muzyki, oświetlenia i atmosfery w sali podczas zajęć Pilates.
22. Dobór ubioru uczestników oraz uwagi dotyczące ich komfortu i widoczności.
23. Omówienie wskazań i przeciwwskazań do ćwiczeń.

MODUŁ III -SINYA PILATES SMART TOOLS - MAT III

1. Wprowadzenie do małego sprzętu w Pilates
2. Rola i znaczenie małego sprzętu w treningu Pilates.
3. Wprowadzenie do Pilates Ring (Magic Circle), Pilates Roller, małej piłki (swiss ball, easy ball, ovo ball).
4. Zastosowanie poszczególnych sprzętów w ćwiczeniach Pilates.
5. Wpływ niestabilnego podłoża na koordynację i propriocepcję.
6. Wpływ sprzętu na zaangażowanie mięśni głębokich oraz poprawę postawy.
7. Rola Pilates Ring w budowaniu siły, wytrzymałości i stabilizacji.
8. Ćwiczenia z małym sprzętem
9. Praktyka ćwiczeń z użyciem rolleru, ringu i piłki.
10. Nauka poprawnego wykonywania nowych ćwiczeń.
11. Dobieranie sprzętu do poziomu zaawansowania:
12. Kryteria doboru sprzętu i ćwiczeń w zależności od umiejętności grupy.
13. Dostosowanie ćwiczeń do możliwości psychofizycznych uczestników.
14. Budowanie lekcji z wykorzystaniem sprzętu:
15. Struktura i planowanie lekcji Pilates ze sprzętem.
16. Integracja ćwiczeń z małym sprzętem w standardowe lekcje Pilates.
17. Korekta i instruktaż
18. Techniki korygowania uczestników podczas wykonywania ćwiczeń.
19. Kluczowe punkty do obserwacji i uwagi podczas prowadzenia lekcji.
20. Innowacje w zapatrywaniu na lekcje Pilates
21. Nowe pomysły i kreatywne podejście do zajęć z użyciem sprzętu.
22. Wzbogacenie repertuaru ćwiczeń i metod nauczania.

MODUŁ IV - WALIDACJA

Proces walidacji:

Walidacja to końcowy etap szkolenia, podczas którego sprawdzane są efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych związanych z planowaniem oraz prowadzeniem zajęć Pilates na matach. Proces prowadzony jest przez niezależnego walidatora, który nie uczestniczył w procesie szkoleniowym, co zapewnia obiektywność i bezstronność oceny.

Proces obejmował będzie analizę zebranych dowodów i deklaracji oraz test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie. Uczestnik odpowiada za przygotowanie materiałów dowodowych i deklaracji (nagrania video, konspekty, deklaracje). Weryfikacja zebranych materiałów przez walidatora odbędzie się w sposób zdalny.

Termin walidacji ustalany jest indywidualnie z Uczestnikiem usługi po zakończeniu wszystkich modułów szkoleniowych jednak nie później niż termin zakończenia usługi.

Proces przebiega w trzech krokach:

Etap 1 - Realizacja praktyk zawodowych – analiza dowodów i deklaracji.

Warunkiem przystąpienia Uczestnika do walidacji jest odbycie 30 godzin praktyk zawodowych.

Praktyki polegają na uczestnictwie w zajęciach Pilates w klubach fitness/studiach Pilates u innego nauczyciela, potwierdzonym pieczętami i podpisami przez klub i nauczyciela na Karcie Praktyk, która stanowi dowód podlegający analizie. Uczestnik może rozpocząć realizację praktyk wraz z rozpoczęciem usługi.

Przed terminem walidacji uczestnik przekazuje walidatorowi następujące materiały:

- Kartę praktyk potwierdzającą realizację praktyk zawodowych.

Etap 2 - Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Czas trwania: 45 minut.

W dniu walidacji uczestnik otrzymuje dostęp do testu wiedzy. Test jest aktywny wyłącznie w terminie wyznaczonej walidacji.

Test składa się z 25 pytań jednokrotnego wyboru.

Test weryfikuje efekty uczenia się w zakresie:

- charakteryzowania założeń, zasad i metodyki Pilates,
- stosowania wiedzy z zakresu anatomii funkcjonalnej, oddechu i stabilizacji ciała,
- prezentowania i wykonywania ćwiczeń Pilates zgodnie z zasadami metodyki,
- planowania i prowadzenia lekcji Pilates,
- wykorzystania małego sprzętu Pilates zgodnie z jego przeznaczeniem,
- stosowania zasad bezpieczeństwa podczas prowadzenia zajęć Pilates.

Warunek zaliczenia:

Uzyskanie minimum 60% poprawnych odpowiedzi.

Etap 3 – Prowadzenie lekcji Pilates na matach- Analiza dowodów i deklaracji

Czas trwania: do 165 minut.

Analiza dowodów i deklaracji służy potwierdzeniu praktycznego wykorzystania wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych objętych efektami uczenia się.

Przed terminem walidacji uczestnik przekazuje walidatorowi następujące materiały:

1. Konspekt lekcji Pilates Mat bez wykorzystania sprzętu.
2. Nagranie lekcji Pilates na matach bez wykorzystania sprzętu obejmujące samodzielne prowadzenie zajęć zgodnie z przygotowanym konspektem.
3. Konspekt lekcji Pilates Mat z wykorzystaniem małego sprzętu.
4. Nagranie lekcji Pilates na matach z wykorzystaniem małego sprzętu Pilates (ring, roller lub piłka) zgodnie z przygotowanym konspektem.

Podczas analizy dowodów i deklaracji walidator ocenia, czy uczestnik:

- stosuje zasady stabilizacji ciała oraz oddechu podczas prowadzenia ćwiczeń,
- prezentuje ćwiczenia zgodnie z ich celem i techniką wykonania,
- stosuje prawidłowe wzorce ruchowe,
- dobiera progresję i regresję ćwiczeń do poziomu uczestników,
- opracowuje strukturę lekcji Pilates,
- dobiera ćwiczenia do celu zajęć,
- przygotowuje konspekt i realizuje zajęcia zgodnie z jego założeniami,
- dobiera sprzęt do poziomu zaawansowania i celu zajęć,
- prowadzi ćwiczenia z wykorzystaniem małego sprzętu Pilates,
- integruje ćwiczenia ze sprzętem z przebiegiem lekcji,
- uwzględnia przeciwwskazania do wykonywania ćwiczeń,
- stosuje zasady bezpiecznego prowadzenia zajęć,
- identyfikuje błędy techniczne i stosuje rozwiązania ograniczające ryzyko urazów.

Warunek zaliczenia:

Przedłożenie wszystkich wymaganych dowodów,

uzyskanie minimum 60% możliwych punktów z oceny dowodów i deklaracji,

potwierdzenie przez walidatora osiągnięcia efektów uczenia się.

Po zakończeniu walidacji uczestnik otrzymuje informację o wyniku.

Harmonogram:

Harmonogram zostanie zaktualizowany na 7 dni przed rozpoczęciem szkolenia, zgodnie z regulaminem BUR.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 47

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 47 MODUŁ I - Sinya Pilates Foundation - dzień 1	Zajęcia	Alicja Karlikowska-Tartanus	05-12-2026	10:00	11:30	01:30
2 z 47 -	Przerwa	-	05-12-2026	11:30	11:45	00:15
3 z 47 MODUŁ I - Sinya Pilates Foundation - dzień 1	Zajęcia	Alicja Karlikowska-Tartanus	05-12-2026	11:45	13:45	02:00
4 z 47 -	Przerwa	-	05-12-2026	13:45	14:15	00:30
5 z 47 MODUŁ I - Sinya Pilates Foundation - dzień 1	Zajęcia	Alicja Karlikowska-Tartanus	05-12-2026	14:15	16:15	02:00
6 z 47 -	Przerwa	-	05-12-2026	16:15	16:30	00:15
7 z 47 MODUŁ I - Sinya Pilates Foundation - dzień 1	Zajęcia	Alicja Karlikowska-Tartanus	05-12-2026	16:30	18:00	01:30
8 z 47 MODUŁ I - Sinya Pilates Foundation - dzień 2	Zajęcia	Alicja Karlikowska-Tartanus	06-12-2026	10:00	11:30	01:30
9 z 47 -	Przerwa	-	06-12-2026	11:30	11:45	00:15
10 z 47 MODUŁ I - Sinya Pilates Foundation - dzień 2	Zajęcia	Alicja Karlikowska-Tartanus	06-12-2026	11:45	13:45	02:00
11 z 47 -	Przerwa	-	06-12-2026	13:45	14:15	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 47 MODUŁ I - Sinya Pilates Foundation - dzień 2	Zajęcia	Alicja Karlikowska- Tartanus	06-12-2026	14:15	15:45	01:30
13 z 47 -	Przerwa	-	06-12-2026	15:45	16:00	00:15
14 z 47 MODUŁ I - Sinya Pilates Foundation - dzień 2	Zajęcia	Alicja Karlikowska- Tartanus	06-12-2026	16:00	17:00	01:00
15 z 47 MODUŁ II - Sinya Pilates Evolution - dzień 1	Zajęcia	Alicja Karlikowska- Tartanus	16-01-2027	10:00	11:30	01:30
16 z 47 -	Przerwa	-	16-01-2027	11:30	11:45	00:15
17 z 47 MODUŁ II - Sinya Pilates Evolution - dzień 1	Zajęcia	Alicja Karlikowska- Tartanus	16-01-2027	11:45	13:45	02:00
18 z 47 -	Przerwa	-	16-01-2027	13:45	14:15	00:30
19 z 47 MODUŁ II - Sinya Pilates Evolution - dzień 1	Zajęcia	Alicja Karlikowska- Tartanus	16-01-2027	14:15	16:15	02:00
20 z 47 -	Przerwa	-	16-01-2027	16:15	16:30	00:15
21 z 47 MODUŁ II - Sinya Pilates Evolution - dzień 1	Zajęcia	Alicja Karlikowska- Tartanus	16-01-2027	16:30	18:00	01:30
22 z 47 MODUŁ II - Sinya Pilates Evolution - dzień 2	Zajęcia	Alicja Karlikowska- Tartanus	17-01-2027	10:00	11:30	01:30
23 z 47 -	Przerwa	-	17-01-2027	11:30	11:45	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
24 z 47 MODUŁ II - Sinya Pilates Evolution - dzień 2	Zajęcia	Alicja Karlikowska- Tartanus	17-01-2027	11:45	13:45	02:00
25 z 47 -	Przerwa	-	17-01-2027	13:45	14:15	00:30
26 z 47 MODUŁ II - Sinya Pilates Evolution - dzień 2	Zajęcia	Alicja Karlikowska- Tartanus	17-01-2027	14:15	16:15	02:00
27 z 47 -	Przerwa	-	17-01-2027	16:15	16:30	00:15
28 z 47 MODUŁ II - Sinya Pilates Evolution - dzień 2	Zajęcia	Alicja Karlikowska- Tartanus	17-01-2027	16:30	18:00	01:30
29 z 47 MODUŁ III - Sinya Pilates Smart Tools - dzień 1	Zajęcia	Alicja Karlikowska- Tartanus	20-02-2027	10:00	11:30	01:30
30 z 47 -	Przerwa	-	20-02-2027	11:30	11:45	00:15
31 z 47 MODUŁ III - Sinya Pilates Smart Tools - dzień 1	Zajęcia	Alicja Karlikowska- Tartanus	20-02-2027	11:45	13:45	02:00
32 z 47 -	Przerwa	-	20-02-2027	13:45	14:15	00:30
33 z 47 MODUŁ III - Sinya Pilates Smart Tools - dzień 1	Zajęcia	Alicja Karlikowska- Tartanus	20-02-2027	14:15	16:15	02:00
34 z 47 -	Przerwa	-	20-02-2027	16:15	16:30	00:15
35 z 47 MODUŁ III - Sinya Pilates Smart Tools - dzień 1	Zajęcia	Alicja Karlikowska- Tartanus	20-02-2027	16:30	18:00	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
36 z 47 MODUŁ III - Sinya Pilates Smart Tools - dzień 2	Zajęcia	Alicja Karlikowska- Tartanus	21-02-2027	10:00	11:30	01:30
37 z 47 -	Przerwa	-	21-02-2027	11:30	11:45	00:15
38 z 47 MODUŁ III - Sinya Pilates Smart Tools - dzień 2	Zajęcia	Alicja Karlikowska- Tartanus	21-02-2027	11:45	13:45	02:00
39 z 47 -	Przerwa	-	21-02-2027	13:45	14:15	00:30
40 z 47 MODUŁ III - Sinya Pilates Smart Tools - dzień 2	Zajęcia	Alicja Karlikowska- Tartanus	21-02-2027	14:15	15:45	01:30
41 z 47 -	Przerwa	-	21-02-2027	15:45	16:00	00:15
42 z 47 MODUŁ III - Sinya Pilates Smart Tools - dzień 2	Zajęcia	Alicja Karlikowska- Tartanus	21-02-2027	16:00	17:00	01:00
43 z 47 -	Walidacja	-	23-03-2027	11:00	12:00	01:00
44 z 47 -	Przerwa	-	23-03-2027	12:00	12:15	00:15
45 z 47 -	Walidacja	-	23-03-2027	12:15	13:15	01:00
46 z 47 -	Przerwa	-	23-03-2027	13:15	13:30	00:15
47 z 47 -	Walidacja	-	23-03-2027	13:30	15:00	01:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	50:00
w tym suma godzin zajęć	40:00
w tym suma godzin walidacji	03:30

Rodzaj godzin	Liczba godzin
w tym suma przerw	06:30
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	58:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 900,00 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	5 900,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	118,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	118,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	50:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Hanna Piechowska

Hanna Piechowska – trenerka personalna, instruktorka Pilates oraz szkoleniowiec z doświadczeniem w prowadzeniu treningów indywidualnych i zajęć grupowych. Na co dzień realizuje treningi personalne, zajęcia Pilates na macie i reformerze oraz zajęcia ruchowe i taneczne, pracując z osobami o różnym poziomie zaawansowania.

Jej doświadczenie ruchowe wywodzi się z wieloletniej praktyki tanecznej – przez 9 lat trenowała taniec jazzowy i klasyczny, co wpłynęło na rozwój techniki, precyzji oraz świadomości ruchu. Kompetencje te wykorzystuje w pracy w oparciu o metodę Pilates, koncentrując się na kontroli ruchu, stabilizacji oraz harmonijnej pracy całego ciała.

Jest absolwentką Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie, co stanowi podstawę do stosowania holistycznego podejścia do zdrowia i aktywności fizycznej. W swojej pracy kładzie nacisk na bezpieczeństwo, jakość ruchu oraz dostosowanie treningu do indywidualnych potrzeb uczestników.

W ramach działalności szkoleniowej prowadzi kursy z zakresu Pilates, w tym programy Sinya Pilates Foundation, Sinya Pilates Evolution oraz Sinya Pilates Smart Tools.

W ostatnich 5 latach rozwijała doświadczenie w zakresie treningu personalnego oraz prowadzenia zajęć i szkoleń Pilates, wykorzystując podejście oparte na świadomości ciała i funkcjonalnym przygotowaniu ruchowym.



2 z 2

Alicja Karlikowska-Tartanus

Alicja Karlikowska-Tartanus – instruktorka fitness, trenerka personalna oraz szkoleniowiec z blisko 20-letnim doświadczeniem w branży aktywności fizycznej. Prowadzi treningi personalne, zajęcia grupowe oraz szkolenia dla instruktorów i trenerów, koncentrując się na świadomym i holistycznym podejściu do pracy z ciałem.

Od 2019 roku współpracuje jako szkoleniowiec z ProFi Academy. W 2023 roku założyła studio LAVI Pilates, ukierunkowane na kompleksowe podejście do treningu i zdrowia. Posiada doświadczenie w pracy z osobami o różnym poziomie zaawansowania, łącząc elementy treningu wzmacniającego, funkcjonalnego oraz body&mind.

Ze sportem związana jest od dzieciństwa – trenowała m.in. tenis ziemny i piłkę ręczną. Od 16. roku życia rozwija się w obszarze fitness, systematycznie podnosząc kwalifikacje i zdobywając doświadczenie w różnych formach aktywności ruchowej.

Specjalizuje się w zajęciach Pilates, Stretching oraz treningach body&mind, wykorzystując także elementy pracy funkcjonalnej i ruchu tanecznego. W pracy szkoleniowej stawia na jakość ruchu, indywidualne podejście oraz praktyczne przekazywanie wiedzy możliwej do zastosowania w pracy z podopiecznymi.

W ostatnich 5 latach rozwijała doświadczenie w zakresie treningu personalnego oraz prowadzenia szkoleń i warsztatów z obszaru Pilates, body&mind oraz treningu funkcjonalnego.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma materiały w wersji elektronicznej i drukowanej i skrypty szkoleniowe takie jak:

- Anatomia i Fizjologia
- Pilates mat I
- Pilates mat II
- Pilates & small equipments

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 anatomii i fizjologii człowieka lub posiadanie uprawnień Instruktora Siłowni/Trenera Personalnego/Instruktora Sportu /Trenera Sportowego lub ukończenie/bycie studentem szkoły wyższej kierunków sportowych/fizjoterapeutycznych (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 § 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.

Po więcej informacji o Sinya Pilates GLOBAL EDUCATION SYSTEM zapraszamy na naszą oficjalną stronę internetową.

<https://sinyapilates.com/>

Adres

ul. Grzybowska 56
00-844 Warszawa
woj. mazowieckie

Szkolenie odbędzie się w klubie:
Well Fitness Browary Warszawskie
ul. Grzybowska 56
00-844 Warszawa

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Sala fitness, sprzęt fitness, maty do ćwiczeń

Kontakt



ANNA PYTEL

E-mail dofinansowania@profiacademy.pl

Telefon (+48) 732 106 119