



Akademia Trenerów
Sportu Paweł Wójcik

★★★★★ 4,8 / 5

148 ocen

KURS PILATES – ZAAWANSOWANA TECHNIKA I METODYKA PRACY Z GRUPĄ ATS-SPORT – MATY POZIOM II

Numer usługi 2026/08/01/44361/3724618

📍 Łódź

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 16:00 h

📅 21.11.2026 do 22.11.2026

1 600,00 PLN brutto

1 600,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Grupa docelowa usługi	- Osoby zainteresowane rozpoczęciem kariery w branży fitness, które pasjonują się aktywnością fizyczną i zdrowym stylem życia. - Osoby już aktywne zawodowo w branży fitness, chcące poszerzyć swoje kompetencje, zdobyć dodatkowe certyfikaty i zwiększyć możliwości rozwoju zawodowego. - Pasjonaci sportu i zdrowego stylu życia, którzy regularnie uprawiają aktywność fizyczną i chcą pogłębić swoją wiedzę, by przekuć swoją pasję w zawód. - Osoby planujące zmianę ścieżki zawodowej, które pragną związać swoją przyszłość z branżą fitness i pracą jako instruktor fitness lub instruktor siłowni.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	8
Data zakończenia rekrutacji	20-11-2026
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

Celem szkolenia jest pogłębienie wiedzy i umiejętności w zakresie zaawansowanej techniki Pilates oraz metodyki pracy z grupą w treningu prozdrowotnym. Uczestnik rozwinie kompetencje w zakresie kontroli ruchu, stabilizacji, pracy z oddechem oraz planowania i prowadzenia zajęć Pilates na poziomie II. Szkolenie przygotowuje do świadomego doboru ćwiczeń, ich modyfikacji i progresji, z uwzględnieniem bezpieczeństwa, prewencji urazów oraz indywidualnych potrzeb uczestników.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Zna zaawansowane zasady metody Pilates oraz ich zastosowanie w planowaniu i prowadzeniu treningu.	Uczestnik wyjaśnia zaawansowane zasady metody Pilates, omawia biomechanikę ćwiczeń oraz uzasadnia dobór odpowiednich progresji i regresji.	Wywiad swobodny
Potrafi wykonać zaawansowane ćwiczenia klasycznego Pilates z zachowaniem prawidłowej techniki, kontroli oddechu, stabilizacji i płynności ruchu.	Opracowuje logiczny scenariusz zajęć Pilates Level II, dobiera odpowiednią kolejność ćwiczeń, progresje, regresje oraz uzasadnia zastosowane rozwiązania metodyczne.	Wywiad swobodny
Potrafi analizować technikę wykonywania ćwiczeń oraz dobierać zaawansowane modyfikacje i korekty w zależności od potrzeb uczestników.	Identyfikuje błędy techniczne, dobiera skuteczne metody korekcji oraz odpowiednie warianty ćwiczeń uwzględniające poziom sprawności i możliwości uczestników.	Wywiad swobodny
Potrafi modyfikować ćwiczenia w zależności od potrzeb zdrowotnych i sprawnościowych grupy.	Dobiera odpowiednie warianty ćwiczeń dla osób początkujących i z ograniczeniami	Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje zaawansowane techniki komunikacji instruktorskiej podczas prowadzenia zajęć Pilates.	Prowadzi fragment zajęć wykorzystując precyzyjny cueing werbalny, wizualny i dotykowy, zapewniając bezpieczeństwo, płynność prowadzenia oraz skuteczną korektę techniki 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 wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

DZIEŃ 1 – Zaawansowana technika klasycznego Pilates oraz analiza ruchu (8 h)

Wprowadzenie do szkolenia

- Cele i zakres szkolenia Pilates Level II
- Różnice pomiędzy poziomem podstawowym i zaawansowanym
- Oczekiwane kompetencje uczestników
- Standardy pracy instruktora Pilates Level II
- Bezpieczeństwo podczas wykonywania ćwiczeń o zwiększonym stopniu trudności

Zaawansowane zasady metody Pilates

- Integracja oddechu z zaawansowanymi wzorcami ruchowymi
- Powerhouse – pogłębiona aktywacja mięśni głębokich
- Segmentalna stabilizacja kręgosłupa
- Stabilizacja obręczy barkowej i miednicznej
- Kontrola ruchu w wielu płaszczyznach
- Precyzja, ekonomia i płynność ruchu
- Biomechanika ćwiczeń Pilates

Analiza ruchu i korekcja techniki

- Ocena jakości wykonania ćwiczeń
- Analiza kompensacji ruchowych
- Korekcja ustawienia kręgosłupa i miednicy
- Korekcja ustawienia obręczy barkowej
- Dobór progresji i regresji
- Techniki manualnej oraz werbalnej korekty

Zaawansowana technika ćwiczeń Pilates – część I

Ćwiczenia:

- The Hundred – Advanced
- Roll Up
- Roll Over
- Neck Pull
- Spine Stretch Forward
- Spine Twist
- Saw
- Open Leg Rocker
- Corkscrew
- Jack Knife
- Control Balance
- Teaser I
- Teaser II
- Teaser III

Analiza każdego ćwiczenia obejmuje:

- biomechanikę,
- aktywację mięśni,

- najczęstsze błędy,
- progresje,
- regresje,
- przeciwwskazania.

Zaawansowana technika ćwiczeń Pilates – część II

Ćwiczenia:

- Swan
- Swan Dive
- Single Leg Kick
- Double Leg Kick
- Swimming
- Shoulder Bridge
- Shoulder Bridge Kicks
- Side Kick Series
- Side Bend
- Leg Pull Front
- Leg Pull Back
- Push Up
- Boomerang – wprowadzenie
- Seal
- Crab – wprowadzenie
- Rocking – wprowadzenie

Zaawansowany cueing instruktorski

- Cueing biomechaniczny
- Cueing funkcjonalny
- Cueing wizualny
- Cueing dotykowy
- Komunikacja z uczestnikami o różnym poziomie zaawansowania
- Korekta błędów w czasie rzeczywistym

Warsztaty praktyczne

- Praca instruktorska w parach
- Analiza techniki uczestników
- Korekta ćwiczeń
- Doskonalenie komunikacji
- Dyskusja nad przypadkami praktycznymi

DZIEŃ 2 – Programowanie treningu Pilates Level II oraz praktyka instruktorska (8 h)

Programowanie treningu Pilates

- Tworzenie zaawansowanych jednostek treningowych
- Programowanie progresji
- Programowanie regresji
- Manipulowanie objętością treningową
- Manipulowanie intensywnością
- Dobór ćwiczeń do celu treningowego
- Planowanie makro-, mezo- i mikrocyklu

Zaawansowane sekwencje Pilates

Tworzenie kompleksowych sekwencji z wykorzystaniem ćwiczeń:

- Roll Over
- Jack Knife
- Teaser
- Corkscrew
- Open Leg Rocker

- Control Balance
- Leg Pull Front
- Leg Pull Back
- Side Bend
- Push Up
- Boomerang
- Seal
- Rocking
- Swimming
- Swan Dive

Łączenie ćwiczeń w płynne układy ruchowe zgodnie z klasyczną metodyką Pilates.

Pilates funkcjonalny

- Integracja Pilates z treningiem funkcjonalnym
- Stabilizacja dynamiczna
- Kontrola antyrotacyjna
- Trening równowagi
- Trening koordynacji
- Kontrola motoryczna
- Transfer wzorców ruchowych do aktywności dnia codziennego i sportu

Indywidualizacja treningu

Praca z:

- osobami aktywnymi fizycznie,
- sportowcami,
- instruktorami fitness,
- trenerami personalnymi,
- osobami z ograniczeniami funkcjonalnymi,
- uczestnikami powracającymi po przerwie treningowej.

Dobór odpowiednich:

- progresji,
- regresji,
- modyfikacji,
- wariantów ćwiczeń.

Warsztat instruktorski

- Samodzielne planowanie jednostki treningowej
- Tworzenie autorskich sekwencji Pilates
- Prowadzenie fragmentów zajęć
- Analiza techniki uczestników
- Praktyczna korekta błędów
- Doskonalenie komunikacji instruktorskiej

Egzamin praktyczny

Samodzielne poprowadzenie fragmentu zajęć Pilates Level II z wykorzystaniem zaawansowanych ćwiczeń klasycznych.

Ocena obejmuje:

- technikę wykonywania ćwiczeń,
- dobór ćwiczeń,
- progresję i regresję,
- cueing,
- bezpieczeństwo uczestników,
- płynność prowadzenia zajęć,
- komunikację z grupą,
- poprawność metodyczną.

Podsumowanie szkolenia

- Omówienie mocnych stron uczestników
- Indywidualna informacja zwrotna
- Kierunki dalszego rozwoju instruktorskiego
- Dyskusja i pytania końcowe

Walidacja efektów uczenia się

Obserwacja w warunkach symulowanych

Uczestnik samodzielnie prowadzi fragment zajęć Pilates Level II z wykorzystaniem zaawansowanych ćwiczeń klasycznych. Ocenie podlegają technika, metodyka prowadzenia zajęć, płynność przejść pomiędzy ćwiczeniami, dobór progresji i regresji, jakość komunikacji oraz zapewnienie bezpieczeństwa uczestników.

Wywiad swobodny

Weryfikacja wiedzy z zakresu zaawansowanej metodyki Pilates, biomechaniki ruchu, programowania treningu, progresji i regresji ćwiczeń, indywidualizacji procesu treningowego, zasad bezpiecznego prowadzenia zajęć oraz praktycznego zastosowania klasycznych ćwiczeń Pilates.

Usługa prowadzona jest w godzinach zegarowych: 16 godzin zegarowych (1 godzina = 60 minut).

W trakcie szkolenia przewidziane są przerwy zgodnie z harmonogramem. Przerwy nie są wliczane do czasu realizacji usługi rozwojowej.

Warunkiem ukończenia usługi rozwojowej jest uzyskanie przez Uczestnika **minimum 80% frekwencji** na zajęciach przewidzianych programem szkolenia. Niespełnienie wymogu minimalnej frekwencji skutkuje uznaniem usługi za nieukończoną.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 7

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 7 DZIEŃ 1 - Zaawansowa na technika klasycznego Pilates oraz analiza ruchu	Zajęcia	Agnieszka Kaźmierczak	21-11-2026	11:00	14:00	03:00
2 z 7 -	Przerwa	-	21-11-2026	14:00	15:00	01:00
3 z 7 DZIEŃ 1 - Zaawansowa na technika klasycznego Pilates oraz analiza ruchu	Zajęcia	Agnieszka Kaźmierczak	21-11-2026	15:00	19:00	04:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 7 DZIEŃ 2 – Programowanie treningu Pilates Level II oraz praktyka instruktorska	Zajęcia	Agnieszka Kaźmierczak	22-11-2026	10:00	14:00	04:00
5 z 7 -	Przerwa	-	22-11-2026	14:00	15:00	01:00
6 z 7 DZIEŃ 2 – Programowanie treningu Pilates Level II oraz praktyka instruktorska	Zajęcia	Agnieszka Kaźmierczak	22-11-2026	15:00	17:00	02:00
7 z 7 -	Walidacja	-	22-11-2026	17:00	18:00	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00
w tym suma godzin zajęć	13:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	18:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 600,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 600,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
---------------------------	------------

Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN
--------------------------	------------

Liczba godzin usługi

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

Liczba godzin zegarowych usługi	16:00
---------------------------------	-------

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Agnieszka Kaźmierczak

Agnieszka Kaźmierczak to doświadczona trenerka personalna, instruktorka fitness oraz szkoleniowiec ATS-Sport, specjalizująca się w kształceniu przyszłych instruktorów i trenerów w branży sportowej. Od ponad 10 lat aktywnie działa w środowisku fitness i rekreacji ruchowej, łącząc wiedzę merytoryczną z praktyką instruktorską.

Posiada szerokie doświadczenie w prowadzeniu zajęć grupowych i treningów indywidualnych, w tym: aerobiku, treningu funkcjonalnego, body & mind, a także zajęć prozdrowotnych i sylwetkowych. Ukończyła liczne kursy i szkolenia z zakresu anatomii funkcjonalnej, dietytyki sportowej, metodyki prowadzenia zajęć fitness oraz psychologii motywacji.

W ATS-Sport pełni rolę wykładowczyny i egzaminatorki, odpowiadając za przygotowanie uczestników do pracy w zawodzie instruktora fitness oraz trenera personalnego. W swojej pracy dydaktycznej stawia na praktyczne podejście, bezpieczeństwo treningowe oraz umiejętność efektywnej komunikacji z klientem.

Uznawana za mentorkę i inspirującą nauczycielkę, Agnieszka Kaźmierczak przekazuje wiedzę w sposób przystępny i dynamiczny, dbając o wysoki poziom merytoryczny i zaangażowanie uczestników kursu.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- Skrypt szkoleniowy (online)
- Karty ćwiczeń
- Lista kontrolna techniki
- Plan treningowy do samodzielnego uzupełnienia

Organizacja realizacji usługi:

Szkolenie realizowane jest w grupach maksymalnie 8-osobowych.

Uczestnicy pracują indywidualnie oraz w parach podczas ćwiczeń praktycznych.

Każdy uczestnik ma zapewnione samodzielne stanowisko treningowe wyposażone w:

- matę do ćwiczeń
- przestrzeń do pracy ruchowej
- dostęp do materiałów szkoleniowych

Podczas części praktycznej uczestnicy prowadzą fragmenty zajęć (mini-lekcje), co umożliwia bezpośrednią obserwację i ocenę kompetencji.

Warunki uczestnictwa

Brak przeciwwskazań zdrowotnych do aktywności fizycznej

Podstawowa znajomość ćwiczeń siłowych (mile widziana, ale niewymagana)

Strój sportowy, obuwie treningowe

Informacje dodatkowe

Więcej informacji jak pozyskać dofinansowanie na kurs możesz znaleźć na stronie ats-sport.pl w zakładce dofinansowanie.

Adres

ul. Jarzynowa 54A

92-504 Łódź

woj. łódzkie

Organizacja realizacji usługi:

Szkolenie realizowane jest w grupach maksymalnie 8-osobowych.

Uczestnicy pracują indywidualnie oraz w parach podczas ćwiczeń praktycznych.

Każdy uczestnik ma zapewnione samodzielne stanowisko treningowe wyposażone w:

- matę do ćwiczeń
- przestrzeń do pracy ruchowej
- dostęp do materiałów szkoleniowych

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Paweł Wójcik

E-mail kontakt@ats-sport.pl

Telefon (+48) 509 675 192