



HEROS CENTRUM
SZKOLENIOWE

Adam Rudowski

Brak ocen dla tego dostawcy

Kurs masażu klasycznego I stopnia

Numer usługi 2026/08/31/207274/3778502

📍 Warszawa

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 63:00 h

📅 12.09.2026 do 31.10.2026

2 390,00 PLN brutto

2 390,00 PLN netto

37,94 PLN brutto/h

37,94 PLN netto/h

128,21 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Grupa docelowa usługi	Usługa jest skierowana do osób pełnoletnich rozpoczynających naukę masażu oraz do osób związanych z branżą wellness, SPA, odnową biologiczną lub usługami manualnymi, które chcą uporządkować i rozwinąć podstawy metodyczne masażu klasycznego. Uczestnik powinien posiadać stan zdrowia umożliwiający udział w ćwiczeniach praktycznych zarówno w roli osoby wykonującej masaż, jak i osoby masowanej. Program rozpoczyna naukę od podstaw, dlatego jest dostępny także dla osób bez wcześniejszego przygotowania kierunkowego.
Minimalna liczba uczestników	4
Maksymalna liczba uczestników	16
Data zakończenia rekrutacji	11-09-2026
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

Celem edukacyjnym usługi jest przygotowanie uczestnika do zaplanowania, zorganizowania i wykonania masażu klasycznego wybranego obszaru ciała zgodnie z metodyką objętą programem. Po zakończeniu usługi uczestnik

charakteryzuje podstawy anatomiczne i fizjologiczne masażu, kwalifikuje osobę do zabiegu w zakresie objętym programem, przygotowuje stanowisko i osobę masowaną, dobiera techniki, kierunek, kolejność, tempo i intensywność, wykonuje kompletną sekwencję masażu kończyny górnej, kończyny dolne

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje masaż klasyczny oraz jego podstawy anatomiczne i fizjologiczne.	Przedstawia podstawowe pojęcia i miejsce masażu klasycznego w systematyce metod masażu; rozróżnia reakcje miejscowe i ogólne; omawia wpływ masażu na wybrane tkanki i układy; identyfikuje główne struktury anatomiczne obszarów objętych programem.	Test teoretyczny
Kwalifikuje osobę do masażu klasycznego w zakresie objętym programem.	Przeprowadza rozmowę i posługuje się ankietą stanu zdrowia; rozpoznaje wskazania i przeciwwskazania; dobiera zakres czynności lub wskazuje potrzebę ich modyfikacji albo konsultacji; uzyskuje zgodę i przedstawia planowany przebieg.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Przygotowuje stanowisko i osobę masowaną do zabiegu.	Przygotowuje stół, materiały i środki; zachowuje higienę; dobiera ułożenie, podparcie i okrycie; przyjmuje ergonomiczną pozycję.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wykonuje techniki masażu klasycznego zgodnie z ich metodyką.	Rozróżnia i wykonuje głaskanie, rozcieranie, ugniatanie, uciski, oklepywanie, wibrację, roztrząsanie, głaskanie końcowe i ruchy bierne; zachowuje właściwy kierunek, rytm, tempo, intensywność i płynność przejść.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Planuje masaż klasyczny wskazanego obszaru ciała.	Dobiera ułożenie i podparcie; ustala kolejność opracowywania części obszaru; dobiera techniki, preparat poślizgowy, czas i intensywność; uwzględnia anatomię powierzchniową, komfort i zakres okrycia.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wykonuje kompletną sekwencję masażu klasycznego wylosowanego obszaru ciała.	Realizuje kolejne etapy czynności; wykonuje techniki we właściwej kolejności, kierunku i zakresie; zachowuje płynność i ergonomię; obserwuje reakcję osoby masowanej i odpowiednio dostosowuje sposób wykonania.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wykonuje kompletną sekwencję masażu klasycznego wylosowanego obszaru ciała.	Realizuje kolejne etapy czynności; wykonuje techniki we właściwej kolejności, kierunku i zakresie; zachowuje płynność i ergonomię; obserwuje reakcję osoby masowanej i odpowiednio dostosowuje sposób wykonania.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Kończy masaż, dokumentuje czynności i porządkuje stanowisko.	Zamyka sekwencję właściwą techniką; przekazuje informacje organizacyjne; zapisuje przebieg czynności; usuwa materiały, czyści stanowisko i zachowuje poufność informacji.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Rozróżnia wybrane rodzaje masażu i wskazuje ich cechy charakterystyczne.	Porównuje założenia masażu klasycznego, całościowego, relaksacyjnego, izometrycznego, sportowego i modelującego; przyporządkowuje typowe cechy do właściwego rodzaju masażu.	Test teoretyczny

Kwalifikacje i kompetencje

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

Usługa realizowana jest stacjonarnie w formie grupowej. Program obejmuje 72 godziny dydaktyczne po 45 minut bez przerw, w tym 66 godzin procesu kształcenia i 6 godzin walidacji. Czas obecności wynosi 63 godziny zegarowe: 49 godz. 30 min zajęć, 4 godz. 30 min walidacji i 9 godz. przerw. Zajęcia odbywają się w dziewięciu dniach w godz. 9:00-16:00; każdego dnia przewidziano 60 minut przerw.

1. Wiadomości ogólne o masażu klasycznym oraz podstawy anatomii i fizjologii człowieka - 6 godz. dydaktycznych. Zarys rozwoju masażu; terminologia i miejsce masażu klasycznego w systematyce metod; mechanizmy działania i reakcje miejscowe oraz ogólne; wpływ masażu na tkanki i układy; pojęcia anatomiczne, anatomia powierzchniowa i fizjologia w zakresie objętym programem.
2. Systematyka, charakterystyka i metodyka wykonywania technik masażu klasycznego - 8 godz. dydaktycznych. Głaskanie, rozcieranie, ugniatanie, uciski, oklepywanie, vibracja, roztrząsanie, głaskanie końcowe i ruchy bierne; kolejność, kierunek, tempo, rytm, intensywność, liczba powtórzeń, płynność przejść, ergonomia i korekta błędów technicznych.
3. Wskazania, przeciwwskazania oraz organizacja zabiegu masażu klasycznego - 6 godz. dydaktycznych. Klasyfikacja wskazań i przeciwwskazań; rozmowa wstępna i ankieta stanu zdrowia; określenie celu i uzyskanie zgody; zasady stosowania masażu; pozycje i podparcie; wyposażenie pomieszczenia i stanowiska; higiena, okrycie, komunikacja, dokumentacja oraz obserwacja reakcji osoby masowanej.
4. Anatomia i metodyka masażu kończyny górnej - 10 godz. dydaktycznych. Budowa kostno-stawowa i mięśniowa; anatomia powierzchniowa; ułożenie i podparcie; metodyka masażu dłoni, przedramienia, ramienia, barku i obręczy barkowej; kolejność opracowywania, łączenie technik i pełna sekwencja.
5. Anatomia i metodyka masażu kończyny dolnej - 14 godz. dydaktycznych. Budowa kostno-stawowa i mięśniowa; anatomia powierzchniowa; ułożenie i podparcie; metodyka masażu strony podeszwowej i grzbietowej stopy, przedniej i tylnej powierzchni podudzia oraz uda i okolicy pośladkowej; kolejność opracowywania, łączenie technik i pełna sekwencja.
6. Anatomia i metodyka masażu grzbietu i karku - 10 godz. dydaktycznych. Budowa kręgosłupa, obręczy barkowej i klatki piersiowej; grupy mięśni grzbietu i karku; ułożenie osoby masowanej; kierunki anatomiczne; metodyka masażu poszczególnych okolic grzbietu, karku i okolicy barkowej; ergonomia, płynność i pełna sekwencja.
7. Anatomia i metodyka masażu klatki piersiowej, powłok brzusznych i twarzy - 8 godz. dydaktycznych. Budowa i anatomia powierzchniowa omawianych obszarów; ułożenie, podparcie i okrycie; metodyka masażu klatki piersiowej, powłok brzusznych i twarzy; dobór technik, kolejności, tempa i intensywności oraz łączenie technik w kompletne sekwencje.
8. Masaż całościowy, elementy masażu relaksacyjnego i wybrane rodzaje masażu - 4 godz. dydaktyczne. Planowanie kolejności części ciała i gospodarowanie czasem; łączenie sekwencji regionalnych; charakterystyka masażu relaksacyjnego; wiadomości wprowadzające o masażu izometrycznym, sportowym i modelującym; wykonanie pełnego przebiegu czynności i samoocena.
9. Walidacja efektów uczenia się - 6 godz. dydaktycznych. Test teoretyczny - 1 godz. dydaktyczna; obserwacja w warunkach symulowanych - 5 godz. dydaktycznych.

Metody kształcenia: wykład interaktywny, objaśnienie, prezentacja treści, pokaz instruktorski, ćwiczenia praktyczne w parach ze zmianą ról, zadania problemowe, analiza przypadków, symulacja rozmowy i kwalifikacji do masażu, obserwacja, korekta techniki, informacja zwrotna oraz samodzielne łączenie technik w sekwencję.

Organizacja pracy praktycznej: grupa liczy 4-16 osób. Placówka zapewnia maksymalnie 8 stanowisk masażu. Przy jednym stanowisku pracują dwie osoby; jedna wykonuje masaż, druga przyjmuje rolę osoby masowanej, a następnie następuje zmiana ról. Zajęcia odbywają się pod bezpośrednim nadzorem jednego instruktora przypisanego do edycji.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 64

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 64 Zarys historyczny, terminologia i systematyka masażu klasycznego	Zajęcia	Aleksander Pawłowski	12-09-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 64 -	Przerwa	-	12-09-2026	10:30	10:45	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 64 Mechanizmy działania masażu; reakcje miejscowe i ogólne	Zajęcia	Aleksander Pawłowski	12-09-2026	10:45	12:15	01:30
4 z 64 -	Przerwa	-	12-09-2026	12:15	12:45	00:30
5 z 64 Podstawy anatomii i fizjologii człowieka w masażu klasycznym	Zajęcia	Aleksander Pawłowski	12-09-2026	12:45	14:15	01:30
6 z 64 -	Przerwa	-	12-09-2026	14:15	14:30	00:15
7 z 64 Systematyka technik: głaskanie i rozcieranie	Zajęcia	Aleksander Pawłowski	12-09-2026	14:30	16:00	01:30
8 z 64 Ugniatanie i uciski - charakterystyka i metodyka	Zajęcia	Aleksander Pawłowski	13-09-2026	09:00	10:30	01:30
9 z 64 -	Przerwa	-	13-09-2026	10:30	10:45	00:15
10 z 64 Oklepywanie, vibracja i roztrząsanie - charakterystyka i metodyka	Zajęcia	Aleksander Pawłowski	13-09-2026	10:45	12:15	01:30
11 z 64 -	Przerwa	-	13-09-2026	12:15	12:45	00:30
12 z 64 Ruchy bierne, łączenie technik i ergonomia pracy	Zajęcia	Aleksander Pawłowski	13-09-2026	12:45	14:15	01:30
13 z 64 -	Przerwa	-	13-09-2026	14:15	14:30	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 64 Wskazania, przeciwwskazania, rozmowa wstępna i ankieta stanu zdrowia	Zajęcia	Aleksander Pawłowski	13-09-2026	14:30	16:00	01:30
15 z 64 Zasady stosowania masażu, pozycje i preparaty poślizgowe	Zajęcia	Aleksander Pawłowski	26-09-2026	09:00	10:30	01:30
16 z 64 -	Przerwa	-	26-09-2026	10:30	10:45	00:15
17 z 64 Organizacja stanowiska, higiena, dokumentacja i obserwacja reakcji	Zajęcia	Aleksander Pawłowski	26-09-2026	10:45	12:15	01:30
18 z 64 -	Przerwa	-	26-09-2026	12:15	12:45	00:30
19 z 64 Anatomia kończyny górnej, ułożenie i podparcie	Zajęcia	Aleksander Pawłowski	26-09-2026	12:45	14:15	01:30
20 z 64 -	Przerwa	-	26-09-2026	14:15	14:30	00:15
21 z 64 Metodyka masażu dłoni i przedramienia	Zajęcia	Aleksander Pawłowski	26-09-2026	14:30	16:00	01:30
22 z 64 Metodyka masażu ramienia oraz okolicy barku	Zajęcia	Aleksander Pawłowski	27-09-2026	09:00	10:30	01:30
23 z 64 -	Przerwa	-	27-09-2026	10:30	10:45	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
24 z 64 Kolejność opracowywania kończyny górnej i łączenie technik	Zajęcia	Aleksander Pawłowski	27-09-2026	10:45	12:15	01:30
25 z 64 -	Przerwa	-	27-09-2026	12:15	12:45	00:30
26 z 64 Pełna sekwencja masażu kończyny górnej	Zajęcia	Aleksander Pawłowski	27-09-2026	12:45	14:15	01:30
27 z 64 -	Przerwa	-	27-09-2026	14:15	14:30	00:15
28 z 64 Anatomia kończyny dolnej, ułożenie i podparcie	Zajęcia	Aleksander Pawłowski	27-09-2026	14:30	16:00	01:30
29 z 64 Metodyka masażu strony podeszwowej i grzbietowej stopy	Zajęcia	Aleksander Pawłowski	10-10-2026	09:00	10:30	01:30
30 z 64 -	Przerwa	-	10-10-2026	10:30	10:45	00:15
31 z 64 Metodyka masażu przedniej powierzchni podudzia	Zajęcia	Aleksander Pawłowski	10-10-2026	10:45	12:15	01:30
32 z 64 -	Przerwa	-	10-10-2026	12:15	12:45	00:30
33 z 64 Metodyka masażu tylnej powierzchni podudzia	Zajęcia	Aleksander Pawłowski	10-10-2026	12:45	14:15	01:30
34 z 64 -	Przerwa	-	10-10-2026	14:15	14:30	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
35 z 64 Metodyka masażu przedniej powierzchni uda	Zajęcia	Aleksander Pawłowski	10-10-2026	14:30	16:00	01:30
36 z 64 Metodyka masażu tylnej powierzchni uda i okolicy pośladkowej	Zajęcia	Aleksander Pawłowski	11-10-2026	09:00	10:30	01:30
37 z 64 -	Przerwa	-	11-10-2026	10:30	10:45	00:15
38 z 64 Pełna sekwencja masażu kończyny dolnej	Zajęcia	Aleksander Pawłowski	11-10-2026	10:45	12:15	01:30
39 z 64 -	Przerwa	-	11-10-2026	12:15	12:45	00:30
40 z 64 Anatomia grzbietu i karku oraz ułożenie osoby masowanej	Zajęcia	Aleksander Pawłowski	11-10-2026	12:45	14:15	01:30
41 z 64 -	Przerwa	-	11-10-2026	14:15	14:30	00:15
42 z 64 Metodyka masażu grzbietu - część I	Zajęcia	Aleksander Pawłowski	11-10-2026	14:30	16:00	01:30
43 z 64 Metodyka masażu grzbietu - część II	Zajęcia	Aleksander Pawłowski	24-10-2026	09:00	10:30	01:30
44 z 64 -	Przerwa	-	24-10-2026	10:30	10:45	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
45 z 64 Metodyka masażu karku i okolicy barkowej	Zajęcia	Aleksander Pawłowski	24-10-2026	10:45	12:15	01:30
46 z 64 -	Przerwa	-	24-10-2026	12:15	12:45	00:30
47 z 64 Pełna sekwencja masażu grzbietu i karku	Zajęcia	Aleksander Pawłowski	24-10-2026	12:45	14:15	01:30
48 z 64 -	Przerwa	-	24-10-2026	14:15	14:30	00:15
49 z 64 Anatomia i organizacja masażu klatki piersiowej, powłok brzusznych i twarzy	Zajęcia	Aleksander Pawłowski	24-10-2026	14:30	16:00	01:30
50 z 64 Metodyka masażu klatki piersiowej	Zajęcia	Aleksander Pawłowski	25-10-2026	09:00	10:30	01:30
51 z 64 -	Przerwa	-	25-10-2026	10:30	10:45	00:15
52 z 64 Metodyka masażu powłok brzusznych	Zajęcia	Aleksander Pawłowski	25-10-2026	10:45	12:15	01:30
53 z 64 -	Przerwa	-	25-10-2026	12:15	12:45	00:30
54 z 64 Metodyka masażu twarzy	Zajęcia	Aleksander Pawłowski	25-10-2026	12:45	14:15	01:30
55 z 64 -	Przerwa	-	25-10-2026	14:15	14:30	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
56 z 64 Masaż całościowy, elementy masażu relaksacyjnego i wybrane rodzaje masażu	Zajęcia	Aleksander Pawłowski	25-10-2026	14:30	16:00	01:30
57 z 64 Planowanie i wykonanie pełnej sekwencji masażu; podsumowanie procesu kształcenia	Zajęcia	Aleksander Pawłowski	31-10-2026	09:00	10:30	01:30
58 z 64 -	Przerwa	-	31-10-2026	10:30	10:45	00:15
59 z 64 -	Walidacja	-	31-10-2026	10:45	11:30	00:45
60 z 64 -	Walidacja	-	31-10-2026	11:30	12:15	00:45
61 z 64 -	Przerwa	-	31-10-2026	12:15	12:45	00:30
62 z 64 -	Walidacja	-	31-10-2026	12:45	14:15	01:30
63 z 64 -	Przerwa	-	31-10-2026	14:15	14:30	00:15
64 z 64 -	Walidacja	-	31-10-2026	14:30	16:00	01:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	63:00
w tym suma godzin zajęć	49:30
w tym suma godzin walidacji	04:30
w tym suma przerw	09:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	72:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 390,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 390,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	37,94 PLN
Koszt osobogodziny netto	37,94 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	63:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Aleksander Pawłowski

Aleksander Pawłowski jest technikiem masażystą oraz studentem IV roku fizjoterapii w Akademii Medycznej Nauk Stosowanych i Holistycznych. Ukończył dwuletnią szkołę policealną w zawodzie technik masażysta, zdobywając wiedzę i umiejętności z zakresu masażu klasycznego, limfatycznego, izometrycznego, sportowego, tensegracyjnego i segmentarnego.

W toku studiów rozwija wiedzę z zakresu anatomii, fizjologii, postępowania z blizną oraz jednostek chorobowych układu ruchu.

Posiada praktyczne doświadczenie w wykonywaniu masażu na krzesłach oraz w pracy ze sportowcami, zdobyte m.in. podczas współpracy z drużyną koszykarską Rysi Sochaczew. Specjalizuje się w masażu sportowym oraz profilaktyczno-leczniczym.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzymuje na własność drukowany skrypt do kursu masażu klasycznego I stopnia. Placówka zapewnia materiały ćwiczeniowe i formularze wykorzystywane podczas nauki i walidacji, w tym wzór ankiety stanu zdrowia, a także stoły do masażu, podkłady i materiały jednorazowe, środki higieniczne, preparaty poślizgowe oraz pomoce dydaktyczne.

Warunki uczestnictwa

Uczestnik musi być osobą pełnoletnią. Warunkiem udziału w części praktycznej jest stan zdrowia umożliwiający wykonywanie ćwiczeń oraz przyjmowanie roli osoby masowanej. Przed rozpoczęciem ćwiczeń pierwszego dnia uczestnik podpisuje oświadczenie dotyczące stanu zdrowia i zgłasza prowadzącemu okoliczności mogące wpływać na udział w zajęciach. Uczestnik powinien zabrać duży ręcznik, wygodny strój na zmianę i obuwie zmienne.

Informacje dodatkowe

Czas usługi wynosi 63 godziny zegarowe i obejmuje 54 godziny zegarowe zajęć wraz z walidacją oraz 9 godzin przerw. Po przeliczeniu zajęcia i walidacja bez przerw obejmują 72 godziny dydaktyczne. Przerwy są wliczone do czasu usługi i nie wydłużają zajęć poza godziny 9:00-16:00. Cena obejmuje zajęcia, wyposażenie, materiały, drukowany skrypt i walidację. Warunkiem potwierdzenia kompetencji jest uzyskanie minimum 50% punktów z testu, minimum 70% punktów z części praktycznej i spełnienie kryteriów krytycznych. Po spełnieniu warunków ukończenia uczestnik otrzymuje zaświadczenie, certyfikat w języku polskim i angielskim oraz dokument potwierdzający nabycie kompetencji w BUR. Placówka umożliwia ponowne podejście do walidacji podczas kolejnej edycji; dla uczestnika BUR jest ono organizowane odrębnie od zakończonej usługi.

Adres

ul. Tytusa Chałubińskiego 8
00-613 Warszawa
woj. mazowieckie

Zajęcia odbywają się w sali szkoleniowej na parterze. Wejście do placówki znajduje się od strony ulicy/parkingu. Sala jest wyposażona w stanowiska do masażu i pomoce dydaktyczne potrzebne do realizacji programu.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Toaleta dostępna dla uczestników.

Kontakt



Łukasz Przewoźny

E-mail sekretariat@heros.pl

Telefon (+48) 504 248 484