



Akademia Nauki
EWELINA
ZALEWSKA

★★★★★ 4,5 / 5
165 ocen

Rozszerzony kurs instruktorski Pilates z elementami pracy na macie, z akcesoriami oraz na sprzęcie Reformer i Cadillac/Tower

Numer usługi 2026/09/03/163474/3788003

📍 Toruń
🏠 Usługa szkoleniowa
📅 stacjonarna
👥 Zajęcia grupowe
🕒 64:00 h
📅 03.10.2026 do 05.12.2026

6 400,00 PLN brutto
6 400,00 PLN netto
100,00 PLN brutto/h
100,00 PLN netto/h
264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Identyfikatory projektów	Kierunek - Rozwój
Grupa docelowa usługi	Usługa skierowana jest do osób dorosłych zainteresowanych zdobyciem, uporządkowaniem lub rozszerzeniem kompetencji w zakresie objętym tematyką usługi. Z udziału w usłudze mogą skorzystać osoby dorosłe z różnych województw, w tym uczestnicy projektów realizowanych przez właściwych Operatorów regionalnych oraz osoby korzystające z dofinansowania w ramach Bazy Usług Rozwojowych, o ile spełniają kryteria kwalifikacyjne określone dla danego projektu lub programu wsparcia. Warunkiem udziału w usłudze z dofinansowaniem jest spełnienie wymagań formalnych określonych przez właściwego Operatora, w tym uzyskanie kwalifikacji do udziału w projekcie, wybór usługi zgodnie z zasadami danego programu oraz dokonanie zapisu na usługę w Bazie Usług Rozwojowych. Usługa może być również realizowana dla osób kierowanych przez pracodawcę, instytucję finansującą udział uczestnika albo dla osób finansujących udział we własnym zakresie. Usługa adresowana również dla Uczestników Projektu Kierunek – Rozwój.
Minimalna liczba uczestników	3
Maksymalna liczba uczestników	8

Data zakończenia rekrutacji	30-09-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Usługa ma charakter edukacyjny i jej celem jest przygotowanie uczestnika do samodzielnego, świadomego i bezpiecznego prowadzenia zajęć Pilates na macie, z akcesoriami oraz z wykorzystaniem sprzętu Reformer i Cadillac/Tower. Proces edukacyjny koncentruje się na poznaniu fundamentów metody klasycznej, anatomii funkcjonalnej, pracy z oddechem, techniki wykonywania ćwiczeń, zasad asekuracji, modyfikacji oraz dostosowania ćwiczeń do potrzeb uczestników, w tym osób z dysfunkcjami kręgosłupa.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik omawia podstawowe zasady metody Pilates oraz bezpieczeństwa pracy instruktora.	Wskazuje główne założenia metody klasycznej, opisuje znaczenie oddechu, kontroli ruchu, stabilizacji oraz prawidłowej techniki wykonywania ćwiczeń.	Wywiad swobodny
Uczestnik demonstruje ćwiczenia Pilates na macie na poziomie Mata I i Mata II.	Prezentuje prawidłową technikę wybranych ćwiczeń, omawia ich cel, wskazuje najczęstsze błędy oraz proponuje podstawowe modyfikacje, w tym w pracy z osobami z dysfunkcjami kręgosłupa.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik prowadzi ćwiczenia Pilates z wykorzystaniem akcesoriów.	Dobiera i prezentuje ćwiczenia z użyciem piłek, wałków, magic circle, dysku sensorycznego i drążka, uwzględniając poziom zaawansowania oraz możliwości osoby ćwiczącej.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik prowadzi podstawowe ćwiczenia na sprzęcie Reformer oraz Cadillac/Tower.	Ustawia sprzęt, wyjaśnia zasady bezpieczeństwa, demonstruje ćwiczenia z wykorzystaniem Reformer, Push Through Bar, Roll Down Bar, Trapeze i sprężyn oraz stosuje podstawową asekurację.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Kwalifikacje i kompetencje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyrażnie 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

64 godziny realizowane w usłudze stacjonarnej.

Walidacja przeprowadzona na ostatnich zajęciach w formie wywiadu swobodnego oraz obserwacji w warunkach symulowanych.

Szkolenie ma charakter praktyczno-edukacyjny i zostało zaplanowane w formule intensywnego kursu instruktorskiego Pilates. Zajęcia prowadzone są w sposób aktywny, z dużym naciskiem na praktykę, prawidłową technikę wykonywania ćwiczeń, bezpieczeństwo pracy instruktora oraz umiejętność dostosowania ćwiczeń do potrzeb i możliwości osób ćwiczących.

Kurs przygotowuje uczestników do samodzielnego prowadzenia zajęć Pilates na macie, z wykorzystaniem akcesoriów oraz sprzętu klasycznego Pilates: Reformer i Cadillac/Tower. Uczestnicy poznają fundamenty metody klasycznej, zasady pracy z oddechem, podstawy anatomii funkcjonalnej, technikę prowadzenia ruchu, sposoby asekuracji, najczęstsze błędy wykonawcze oraz możliwości modyfikowania ćwiczeń w zależności od poziomu zaawansowania i ograniczeń ruchowych uczestników zajęć.

Program obejmuje następujące obszary tematyczne:

Mata I – fundamenty klasycznej metody Pilates, podstawy anatomii, rola oddechu, kontrola centrum ciała, prawidłowa technika ruchu oraz 27 kluczowych ćwiczeń wykonywanych na macie.

Mata II – rozwinięcie poziomu podstawowego, 13 nowych ćwiczeń, pogłębienie techniki pracy na macie, progresje, modyfikacje oraz elementy pracy z osobami z dysfunkcjami kręgosłupa.

Akcesoria – ćwiczenia z wykorzystaniem piłek, wałków, magic circle, dysku sensorycznego i drążka. Moduł obejmuje 66 ćwiczeń wspierających różnorodność pracy instruktorskiej, stabilizację, mobilność, koordynację oraz dostosowanie poziomu trudności do potrzeb osoby ćwiczącej.

Reformer I – podstawy pracy na reformerze, różnice pomiędzy ćwiczeniami na macie i na sprzęcie, ustawienie sprzętu, bezpieczeństwo, modyfikacje oraz 36 ćwiczeń na reformerze.

Cadillac/Tower I – wprowadzenie do pracy na sprzęcie Cadillac/Tower z wykorzystaniem Push Through Bar, Roll Down Bar, Trapeze oraz sprężyn. Moduł obejmuje zasady bezpieczeństwa, ustawienia sprzętu, asekurację oraz podstawowe ćwiczenia możliwe do wykorzystania w pracy instruktorskiej.

W trakcie szkolenia uczestnicy będą obserwować demonstracje ćwiczeń, samodzielnie wykonywać sekwencje ruchowe, analizować technikę, uczyć się instruowania, korygowania błędów oraz planowania jednostki zajęciowej. Zajęcia obejmują zarówno część teoretyczną, jak i praktyczną, ze szczególnym uwzględnieniem przygotowania uczestnika do bezpiecznej i świadomej pracy z klientem.

Szkolenie kończy się validacją efektów uczenia się, obejmującą sprawdzenie wiedzy teoretycznej oraz praktycznych umiejętności prowadzenia wybranych ćwiczeń Pilates na macie, z akcesoriami oraz na sprzęcie Reformer i Cadillac/Tower.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 97

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 97 Mata I: fundamenty metody klasycznej cz. 1	Zajęcia	Justyna Krauze	03-10-2026	09:00	10:00	01:00
2 z 97 -	Przerwa	-	03-10-2026	10:00	10:15	00:15
3 z 97 Mata I: fundamenty metody klasycznej cz. 2	Zajęcia	Justyna Krauze	03-10-2026	10:15	11:15	01:00
4 z 97 -	Przerwa	-	03-10-2026	11:15	11:30	00:15
5 z 97 Mata I: Anatomia cz. 1	Zajęcia	Justyna Krauze	03-10-2026	11:30	12:30	01:00
6 z 97 -	Przerwa	-	03-10-2026	12:30	12:45	00:15
7 z 97 Mata I: Anatomia cz. 2	Zajęcia	Justyna Krauze	03-10-2026	12:45	13:45	01:00
8 z 97 -	Przerwa	-	03-10-2026	13:45	14:00	00:15
9 z 97 Mata I: Oddech cz. 1	Zajęcia	Justyna Krauze	03-10-2026	14:00	15:00	01:00
10 z 97 -	Przerwa	-	03-10-2026	15:00	15:15	00:15
11 z 97 Mata I: Oddech cz. 2	Zajęcia	Justyna Krauze	03-10-2026	15:15	16:15	01:00
12 z 97 Mata I: 27 kluczowych ćwiczeń na macie cz. 1	Zajęcia	Justyna Krauze	04-10-2026	09:00	10:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 97 -	Przerwa	-	04-10-2026	10:00	10:15	00:15
14 z 97 Mata I: 27 kluczowych ćwiczeń na macie cz. 2	Zajęcia	Justyna Krauze	04-10-2026	10:15	11:15	01:00
15 z 97 -	Przerwa	-	04-10-2026	11:15	11:30	00:15
16 z 97 Mata I: 27 kluczowych ćwiczeń na macie cz. 3	Zajęcia	Justyna Krauze	04-10-2026	11:30	12:30	01:00
17 z 97 -	Przerwa	-	04-10-2026	12:30	12:45	00:15
18 z 97 Mata I: 27 kluczowych ćwiczeń na macie cz. 4	Zajęcia	Justyna Krauze	04-10-2026	12:45	13:45	01:00
19 z 97 -	Przerwa	-	04-10-2026	13:45	14:00	00:15
20 z 97 Mata I: 27 kluczowych ćwiczeń na macie cz. 5	Zajęcia	Justyna Krauze	04-10-2026	14:00	15:00	01:00
21 z 97 -	Przerwa	-	04-10-2026	15:00	15:15	00:15
22 z 97 Mata I: 27 kluczowych ćwiczeń na macie cz. 6	Zajęcia	Justyna Krauze	04-10-2026	15:15	16:15	01:00
23 z 97 Cadillac/Tower I: praca na Push Through Bar cz. 1	Zajęcia	Justyna Krauze	17-10-2026	09:00	10:00	01:00
24 z 97 -	Przerwa	-	17-10-2026	10:00	10:15	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
25 z 97 Cadillac/Tower I: praca na Push Through Bar cz. 2	Zajęcia	Justyna Krauze	17-10-2026	10:15	11:15	01:00
26 z 97 -	Przerwa	-	17-10-2026	11:15	11:30	00:15
27 z 97 Cadillac/Tower I: praca na Push Through Bar cz. 3	Zajęcia	Justyna Krauze	17-10-2026	11:30	12:30	01:00
28 z 97 -	Przerwa	-	17-10-2026	12:30	12:45	00:15
29 z 97 Cadillac/Tower I: praca na Roll Down Bar cz. 1	Zajęcia	Justyna Krauze	17-10-2026	12:45	13:45	01:00
30 z 97 -	Przerwa	-	17-10-2026	13:45	14:00	00:15
31 z 97 Cadillac/Tower I: praca na Roll Down Bar cz. 2	Zajęcia	Justyna Krauze	17-10-2026	14:00	15:00	01:00
32 z 97 -	Przerwa	-	17-10-2026	15:00	15:15	00:15
33 z 97 Cadillac/Tower I: praca na Roll Down Bar cz. 3	Zajęcia	Justyna Krauze	17-10-2026	15:15	16:15	01:00
34 z 97 Cadillac/Tower I: praca na Trapeze cz. 1	Zajęcia	Justyna Krauze	18-10-2026	09:00	10:00	01:00
35 z 97 -	Przerwa	-	18-10-2026	10:00	10:15	00:15
36 z 97 Cadillac/Tower I: praca na Trapeze cz. 2	Zajęcia	Justyna Krauze	18-10-2026	10:15	11:15	01:00
37 z 97 -	Przerwa	-	18-10-2026	11:15	11:30	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
38 z 97 Cadillac/Tower I: praca na Trapeze cz. 3	Zajęcia	Justyna Krauze	18-10-2026	11:30	12:30	01:00
39 z 97 -	Przerwa	-	18-10-2026	12:30	12:45	00:15
40 z 97 Cadillac/Tower I: praca na sprężynach cz. 1	Zajęcia	Justyna Krauze	18-10-2026	12:45	13:45	01:00
41 z 97 -	Przerwa	-	18-10-2026	13:45	14:00	00:15
42 z 97 Cadillac/Tower I: praca na sprężynach cz. 2	Zajęcia	Justyna Krauze	18-10-2026	14:00	15:00	01:00
43 z 97 -	Przerwa	-	18-10-2026	15:00	15:15	00:15
44 z 97 Cadillac/Tower I: praca na sprężynach cz. 3	Zajęcia	Justyna Krauze	18-10-2026	15:15	16:15	01:00
45 z 97 Akcesoria: 66 ćwiczeń z wykorzystaniem piłek, wałków, magic circle, dysku sensorycznego i drążka cz. 1	Zajęcia	Justyna Krauze	07-11-2026	09:00	10:00	01:00
46 z 97 -	Przerwa	-	07-11-2026	10:00	10:15	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
47 z 97 Akcesoria: 66 ćwiczeń z wykorzystanie m piłek, wałków, magic circle, dysku sensoryczneg o i drążka cz. 2	Zajęcia	Justyna Krauze	07-11-2026	10:15	11:15	01:00
48 z 97 -	Przerwa	-	07-11-2026	11:15	11:30	00:15
49 z 97 Akcesoria: 66 ćwiczeń z wykorzystanie m piłek, wałków, magic circle, dysku sensoryczneg o i drążka cz. 3	Zajęcia	Justyna Krauze	07-11-2026	11:30	12:30	01:00
50 z 97 -	Przerwa	-	07-11-2026	12:30	12:45	00:15
51 z 97 Akcesoria: 66 ćwiczeń z wykorzystanie m piłek, wałków, magic circle, dysku sensoryczneg o i drążka cz. 4	Zajęcia	Justyna Krauze	07-11-2026	12:45	13:45	01:00
52 z 97 -	Przerwa	-	07-11-2026	13:45	14:00	00:15
53 z 97 Akcesoria: 66 ćwiczeń z wykorzystanie m piłek, wałków, magic circle, dysku sensoryczneg o i drążka cz. 5	Zajęcia	Justyna Krauze	07-11-2026	14:00	15:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
54 z 97 -	Przerwa	-	07-11-2026	15:00	15:15	00:15
55 z 97 Akcesoria: 66 ćwiczeń z wykorzystanie m piłek, wałków, magic circle, dysku sensoryczneg o i drążka cz. 6	Zajęcia	Justyna Krauze	07-11-2026	15:15	16:15	01:00
56 z 97 Akcesoria: 66 ćwiczeń z wykorzystanie m piłek, wałków, magic circle, dysku sensoryczneg o i drążka cz. 7	Zajęcia	Justyna Krauze	08-11-2026	09:00	10:00	01:00
57 z 97 -	Przerwa	-	08-11-2026	10:00	10:15	00:15
58 z 97 Akcesoria: 66 ćwiczeń z wykorzystanie m piłek, wałków, magic circle, dysku sensoryczneg o i drążka cz. 8	Zajęcia	Justyna Krauze	08-11-2026	10:15	11:15	01:00
59 z 97 -	Przerwa	-	08-11-2026	11:15	11:30	00:15
60 z 97 Akcesoria: 66 ćwiczeń z wykorzystanie m piłek, wałków, magic circle, dysku sensoryczneg o i drążka cz. 9	Zajęcia	Justyna Krauze	08-11-2026	11:30	12:30	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
61 z 97 -	Przerwa	-	08-11-2026	12:30	12:45	00:15
62 z 97 Akcesoria: 66 ćwiczeń z wykorzystanie m piłek, wałków, magic circle, dysku sensorycznego i drążka cz. 10	Zajęcia	Justyna Krauze	08-11-2026	12:45	13:45	01:00
63 z 97 -	Przerwa	-	08-11-2026	13:45	14:00	00:15
64 z 97 Akcesoria: 66 ćwiczeń z wykorzystanie m piłek, wałków, magic circle, dysku sensorycznego i drążka cz. 11	Zajęcia	Justyna Krauze	08-11-2026	14:00	15:00	01:00
65 z 97 -	Przerwa	-	08-11-2026	15:00	15:15	00:15
66 z 97 Akcesoria: 66 ćwiczeń z wykorzystanie m piłek, wałków, magic circle, dysku sensorycznego i drążka cz. 12	Zajęcia	Justyna Krauze	08-11-2026	15:15	16:15	01:00
67 z 97 Reformer I: 36 ćwiczeń na reformerze cz. 1	Zajęcia	Justyna Krauze	21-11-2026	09:00	10:00	01:00
68 z 97 -	Przerwa	-	21-11-2026	10:00	10:15	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
69 z 97 Reformer I: 36 ćwiczeń na reformerze cz. 2	Zajęcia	Justyna Krauze	21-11-2026	10:15	11:15	01:00
70 z 97 -	Przerwa	-	21-11-2026	11:15	11:30	00:15
71 z 97 Reformer I: 36 ćwiczeń na reformerze cz. 3	Zajęcia	Justyna Krauze	21-11-2026	11:30	12:30	01:00
72 z 97 -	Przerwa	-	21-11-2026	12:30	12:45	00:15
73 z 97 Reformer I: 36 ćwiczeń na reformerze cz. 4	Zajęcia	Justyna Krauze	21-11-2026	12:45	13:45	01:00
74 z 97 -	Przerwa	-	21-11-2026	13:45	14:00	00:15
75 z 97 Reformer I: 36 ćwiczeń na reformerze cz. 5	Zajęcia	Justyna Krauze	21-11-2026	14:00	15:00	01:00
76 z 97 -	Przerwa	-	21-11-2026	15:00	15:15	00:15
77 z 97 Reformer I: 36 ćwiczeń na reformerze cz. 6	Zajęcia	Justyna Krauze	21-11-2026	15:15	16:15	01:00
78 z 97 Reformer I: różnice mata/reformer cz. 1	Zajęcia	Justyna Krauze	22-11-2026	09:00	10:00	01:00
79 z 97 -	Przerwa	-	22-11-2026	10:00	10:15	00:15
80 z 97 Reformer I: różnice mata/reformer cz. 2	Zajęcia	Justyna Krauze	22-11-2026	10:15	11:15	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
81 z 97 -	Przerwa	-	22-11-2026	11:15	11:30	00:15
82 z 97 Reformer I: różnice mata/reformer cz. 3	Zajęcia	Justyna Krauze	22-11-2026	11:30	12:30	01:00
83 z 97 -	Przerwa	-	22-11-2026	12:30	12:45	00:15
84 z 97 Reformer I: modyfikacje cz. 1	Zajęcia	Justyna Krauze	22-11-2026	12:45	13:45	01:00
85 z 97 -	Przerwa	-	22-11-2026	13:45	14:00	00:15
86 z 97 Reformer I: modyfikacje cz. 2	Zajęcia	Justyna Krauze	22-11-2026	14:00	15:00	01:00
87 z 97 -	Przerwa	-	22-11-2026	15:00	15:15	00:15
88 z 97 Reformer I: modyfikacje cz. 3	Zajęcia	Justyna Krauze	22-11-2026	15:15	16:15	01:00
89 z 97 Mata II: rozwinięcie poziomu I	Zajęcia	Justyna Krauze	05-12-2026	09:00	10:00	01:00
90 z 97 -	Przerwa	-	05-12-2026	10:00	10:15	00:15
91 z 97 Mata II: 13 nowych ćwiczeń cz. 1	Zajęcia	Justyna Krauze	05-12-2026	10:15	11:15	01:00
92 z 97 -	Przerwa	-	05-12-2026	11:15	11:30	00:15
93 z 97 Mata II: 13 nowych ćwiczeń cz. 2	Zajęcia	Justyna Krauze	05-12-2026	11:30	12:30	01:00
94 z 97 -	Przerwa	-	05-12-2026	12:30	12:45	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
95 z 97 Mata II: praca z dysfunkcjami kręgosłupa	Zajęcia	Justyna Krauze	05-12-2026	12:45	13:45	01:00
96 z 97 -	Przerwa	-	05-12-2026	13:45	14:00	00:15
97 z 97 -	Walidacja	-	05-12-2026	14:00	15:00	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	64:00
w tym suma godzin zajęć	52:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	11:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	70:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 400,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 400,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Liczba godzin usługi

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

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Justyna Krauze

Doświadczona instruktorka i szkoleniowiec metody pilates, od lat związana z ruchem od dzieciństwa. Twórczyni studio pilates Just Pilates w Toruniu – miejsca, które stało się przestrzenią rozwoju dla pasjonatów pilatesu i świadomego ruchu. Certyfikowana terapeutka mięśni dna miednicy, specjalizująca się w pilatesie okołoporodowym oraz klasycznym podejściu do metody. Jej misją jest kształcenie myślących, uważnych instruktorów i promowanie pilatesu jako stylu życia opartego na równowadze, sile i harmonii.

Doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia szczegółowych danych dotyczących oferowanej usługi.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Podczas zajęć uczestnik będzie korzystał ze sprzętu i akcesoriów niezbędnych do realizacji programu szkolenia, m.in. mat, piłek, wałków, magic circle, dysków sensorycznych, drążków oraz sprzętu Pilates.

Materiały będą stanowiły wsparcie w utrwalaniu wiedzy oraz przygotowaniu do samodzielnego prowadzenia zajęć.

Informacje dodatkowe

Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach Projektu Kierunek – Rozwój.

Usługa może być realizowana dla uczestników korzystających z różnych form finansowania lub dofinansowania, w tym projektów regionalnych, środków KFS, dofinansowania przez pracodawcę lub innych programów wsparcia.

Warunkiem udziału z dofinansowaniem jest spełnienie wymagań właściwego Operatora, instytucji finansującej, pracodawcy lub innego podmiotu kierującego uczestnika oraz zapis na usługę zgodnie z zasadami BUR.

Walidacja efektów uczenia się odbywa się indywidualnie i obejmuje sprawdzenie wiedzy oraz umiejętności praktycznych w zakresie prowadzenia ćwiczeń Pilates na macie, z akcesoriami oraz na sprzęcie Reformer i Cadillac/Tower.

Walidacja prowadzona jest w formie **wywiadu swobodnego** oraz **obserwacji w warunkach symulowanych**.

Minimalny próg frekwencji wymagany do uznania usługi za zakończoną wynosi **80%**. Dopuszczenie do walidacji zależy od spełnienia tego progu oraz zasad danej formy finansowania.

Adres

ul. Szosa Lubicka 164A
87-100 Toruń
woj. kujawsko-pomorskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Ewelina Zalewska

E-mail ewelina@torunakn.pl

Telefon (+48) 726 775 767