

**Sinya Pilates Mat Academy**

Numer usługi 2025/07/04/178482/2858027

6 600,00 PLN brutto

6 600,00 PLN netto

146,67 PLN brutto/h

146,67 PLN netto/h

A.I. BEST SOLUTION

SPÓŁKA Z

OGRANICZONĄ

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

6 ocen

📍 Gdynia / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 45 h

📅 09.08.2025 do 05.10.2025

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne

Grupa docelowa usługi

Grupa docelowa:

-osoby, które ukończyły 18 rok życia

-osoby, które posiadają udokumentowaną znajomość anatomii i fizjologii człowieka

- Instruktorzy Siłowni/Trenerzy Personalni

- Instruktorzy Sportu (różne dziedziny)

- Trenerzy Sportowi (różne dziedziny)

- studenci bądź absolwenci kierunków sportowych/fizjoterapeutycznych/medycznych (pracownicy MŚP, osoby prowadzące JDG)

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

07-08-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

45

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 szkolenia Akademia Pilates - ProFi Academy jest kompleksowe przygotowanie uczestników do pracy w charakterze Instruktora Pilatesu poprzez dostarczanie im aktualnej wiedzy z zakresu treningu pilates na poziomie podstawowym, średnio zaawansowanym i zaawansowanym.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik opisuje i stosuje zasady oraz cele metody Pilates.	Uczestnik charakteryzuje genezę oraz rodzaje metody Pilates.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik opisuje główne zasady i cele metody Pilates.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik charakteryzuje poprawną technikę ćwiczeń.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik opisuje ćwiczenia metody Pilates z zakresu podstawowego, średnio zaawansowanego i zaawansowanego.	Uczestnik opisuje najczęściej popełniane błędy.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik wykorzystuje ćwiczenia z poziomu podstawowego, średnio zaawansowanego i zaawansowanego do budowania lekcji pilates.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik wykorzystuje ćwiczenia z poziomu podstawowego, średnio zaawansowanego i zaawansowanego i łączy je w sekwencje ćwiczeń.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik programuje trening z wykorzystaniem metody Pilates.	Uczestnik stosuje narzędzia typu easy ball, ring, roller w zajęciach pilates i świadomie je dobiera do celu danego ćwiczenia.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik stosuje metodę progresji i regresji w celu zróżnicowania zajęć.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Grupa docelowa:

Szkolenie adresowane jest do Instruktorów Siłowni, Trenerów Personalnych, Instruktorów i Trenerów sportowych, studentów bądź absolwentów kierunków sportowych, fizjoterapeutycznych, medycznych lub do osób które chcą pogłębić swoją wiedzę, udoskonalić technikę i nauczyć się pracy z uczestnikami zajęć pilates na różnych poziomach zaawansowania - od fundamentów, przez zaawansowane formy, aż po kreatywne włączenie do zajęć małego sprzętu. Akademia Pilates to kompetencje, które realnie przekładają się na jakość prowadzonych zajęć pilates a co za tym idzie satysfakcję klientów.

Warunki organizacyjne dla przeprowadzenia szkolenia:

Szkolenie prowadzone jest w grupie maksymalnie 20 osobowej. Szkolenie odbędzie się na 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 dwie przerwy 20 minutowe. Harmonogram przerw ustalany jest indywidualnie z grupą na początku każdego zjazdu (modułu).

Zakres tematyczny szkolenia:

MODUŁ I - Pilates Mat I

1. Wprowadzenie do metody Pilates:
2. - Czym jest Pilates? Wprowadzenie, historia Josepha Pilatesa.
3. - Pilates klasyczny a nowoczesny (pre- Pilates).
4. - Pilates w klubie fitness a studio Pilates (różnice, warunki pracy, sprzęt, ilość uczestników, świadomość).
5. - Korzyści wynikające z uprawiania ćwiczeń Pilates.
6. - Potrzeby dzisiejszego klienta.
7. Anatomia:
8. - Praca z neutralnym kręgosłupem - anatomia kręgosłupa.
9. - Kręgosłup a miednica.
10. - Sposoby oddychania.
11. - Środek wysiłku - mięśnie środka, stabilizacja, napięcie wyprzedzające.
12. Zasady metody Pilates.
13. Oddech w Pilatesie:
14. - zobrazowanie i wytłumaczenie.
15. Cuing werbalny i niewerbalny:
16. - Przykłady, dobór i rola w Pilatesie.
17. Core - Power House:
18. - Opis, położenie i rola.
19. - Napisanie TRA - zobrazowanie, wytłumaczenie działania, cuing i praktyka.
20. - Napisanie mm. dna miednicy. Cuing i praktyka.
21. Omówienie i nauka poprawnych pozycji:
22. - Pozycja stojąca, leżenie na plecach, ustawienie miednicy, łopatek – protrakcja, retrakcja, głowy, stóp, kolan itp.
23. - Zastosowanie i wykorzystanie "pomocy" w ćwiczeniach Pilates.
24. Zgranie oddechu i napięcia.
25. Praktyka - ćwiczenia i ich modyfikacje:

26. - Ustawienie głowy na etapie I, oddychanie, wytłumaczenie regresu/progresu, moment zastosowania pomocy do ćwiczeń, rola cuingu, asekuracja, naprowadzenie.
27. - Prezentacja ćwiczenia, opis, wytłumaczenie, pracujące mięśnie, cel ćwiczenia, na co należy zwrócić uwagę, błędy w ćwiczeniach.
28. Praktyka - masterclass z wykorzystaniem poznanych ćwiczeń.
29. Podsumowanie pierwszego dnia szkolenia, zadanie domowe.
30. **Krótkie przypomnienie dnia pierwszego, prezentacja zadania domowego, pytania i odpowiedzi.**
31. **Praktyka - masterclass.**
32. **Praktyka - ćwiczenia i ich modyfikacje:**
33. - Ustawienie głowy na etapie I, oddychanie, wytłumaczenie regresu/progresu, moment zastosowania pomocy do ćwiczeń, rola cuingu, asekuracja, naprowadzenie.
34. - Prezentacja ćwiczenia, opis, wytłumaczenie, pracujące mięśnie, cel ćwiczenia, na co należy zwrócić uwagę, błędy w ćwiczeniach.
35. **Budowanie lekcji:**
36. - Jak zbudować każdy etap lekcji Pilates: początek, środek, zakończenie.
37. - Rozgrzewka, łączenie ćwiczeń, przejścia, ilość powtórzeń, stretching, relaksacja.
38. - Dobór muzyki, oświetlenia, temperatury, ubioru.
39. **5. Praktyczne wskazówki:**
40. - Ćwiczenia mobilizujące
41. - Ćwiczenia stretchingowe- Relaksacja.
42. **Podsumowanie szkolenia.**

MODUŁ II - Pilates Mat II

1. Wstęp:
2. - Doskonalenie technik poznanych w kursie Pilates Mat.
3. - Przypomnienie zasad pracy z neutralnym kręgosłupem.
4. - Ustawienie ciała w kontekście głowy, łopatek, miednicy oraz stóp.
5. - Nauka zaawansowanych ćwiczeń na poziomie II.
6. - Sposoby oddychania zastosowane w ćwiczeniach.
7. Umiejscowienie Pilates w branży fitness:
8. - Porównanie warunków pracy w klubach fitness i studiach Pilates.
9. - Rola zaawansowanych ćwiczeń na poziomie II w kontekście potrzeb klientów.
10. Regres i progres w Pilates:
11. - Zastosowanie pomocy w ćwiczeniach zaawansowanych.
12. - Zasady cuingu werbalnego i niewerbalnego w praktyce.
13. - Korekcje.
14. Lekcja rozruchowa.
15. Praktyka oddechu:
16. Zgranie oddechu z wykonywanymi ćwiczeniami, wprowadzenie różnych wariantów wdechów i wydechów.
17. Praktyka ćwiczeń i ich modyfikacji:
18. - Prezentacja i omówienie ćwiczeń związanych z głową w pozycji leżącej oraz ich efektywnego wykonania.
19. - Modyfikacja oraz regresja trudniejszych ćwiczeń, dostosowanie do indywidualnych potrzeb klientów.
20. Przykłady, kiedy nie wykonywać poszczególnych ćwiczeń dla osób z określonymi schorzeniami.
21. Zaawansowane ćwiczenia na macie:
22. - Praktyka z nowymi i zaawansowanymi ćwiczeniami, ich opis, cel i techniki wykonania, analiza błędów.
23. Budowa lekcji:
24. Zasady konstruowania pełnej lekcji Pilates, począwszy od rozgrzewki, przez właściwe ćwiczenia, aż po stretching i relaksację.
25. Elementy dodatkowe:
26. - Rola muzyki, oświetlenia i atmosfery w sali podczas zajęć Pilates.
27. - Dobór ubioru uczestników oraz uwagi dotyczące ich komfortu i widoczności.
28. - Omówienie wskazań i przeciwwskazań do ćwiczeń.
29. Podsumowanie.

MODUŁ III - Pilates & Small Equipment

1. Wprowadzenie do małego sprzętu w Pilates:
2. - Rola i znaczenie małego sprzętu w treningu Pilates.
3. Sprzęt Pilates:
4. - Wprowadzenie do Pilates Ring (Magic Circle), Pilates Roller, małej piłki (swiss ball, easy ball, ovo ball).
5. - Zastosowanie poszczególnych sprzętów w ćwiczeniach Pilates.
6. Korzyści z użycia sprzętu:
7. - Wpływ niestabilnego podłoża na koordynację i propriocepcję.
8. - Wpływ sprzętu na zaangażowanie mięśni głębokich oraz poprawę postawy.
9. - Rola Pilates Ring w budowaniu siły, wytrzymałości i stabilizacji.
10. Ćwiczenia z małym sprzętem:

11. - Praktyka ćwiczeń z użyciem rolleru, ringu i piłki.
12. - Nauka poprawnego wykonywania nowych ćwiczeń.
13. Dobieranie sprzętu do poziomu zaawansowania:
14. - Kryteria doboru sprzętu i ćwiczeń w zależności od umiejętności grupy.
15. - Dostosowanie ćwiczeń do możliwości psychofizycznych uczestników.
16. Budowanie lekcji z wykorzystaniem sprzętu:
17. - Struktura i planowanie lekcji Pilates ze sprzętem.
18. - Integracja ćwiczeń z małym sprzętem w standardowe lekcje Pilates.
19. Korekta i instruktaż:
20. - Techniki korygowania uczestników podczas wykonywania ćwiczeń.
21. - Kluczowe punkty do obserwacji i uwagi podczas prowadzenia lekcji.
22. Innowacje w zapatrywaniu na lekcje Pilates:
23. - Nowe pomysły i kreatywne podejście do zajęć z użyciem sprzętu.
24. - Wzbogacenie repertuaru ćwiczeń i metod nauczania.
25. Podsumowanie.

MODUŁ IV - WALIDACJA

Proces walidacji:

Osoba walidująca nie bierze udziału w procesie edukacyjnym. Będzie włączona dopiero na etapie oceny i weryfikacji efektów uczenia się. Nie bierze bezpośrednio działań związanych z tworzeniem i kompletowaniem dokumentacji walidacyjnej.

Harmonogram:

Harmonogram może ulec zmianie - zgodnie z Regulaminem BUR.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 600,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 600,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	146,67 PLN
Koszt osobogodziny netto	146,67 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 3



1 z 3

Magdalena Węckowicz

Magister wychowania fizycznego AWFIS kierunek żywienie w sporcie, instruktor fitness, trener personalny, prezenter oraz szkoleniowiec.

Dyplomowany nauczyciel wielu nowoczesnych form ruchu, specjalizujący się w formach prozdrowotnych i wzmacniających.

Od 15 lat związana ze światem fitnessu. Instruktor w czterech trójmiejskich klubach.

Doświadczony nauczyciel wychowania fizycznego, jak również języka angielskiego. Absolwentka filologii angielskiej.

Propagatorka prawidłowej techniki pracy z ciałem, jak i miłośniczka prawidłowego odżywiania i stylu życia. Pasjonatka flow movement, wielce zaangażowana w metodę Pilates, Feldenkraisa oraz Tai-chi. Nieustannie doskonaliła swój warsztat instruktorski poprzez uczestnictwo w szkoleniach, warsztatach, konwencjach oraz spotkaniach z fizjoterapeutami.



2 z 3

Małgorzata Wojtaszczyk

Trenerka personalna, instruktorka fitness, szkoleniowiec i pasjonatka świadomego ruchu. Od 19 lat pomaga ludziom wracać do siebie przez ruch – łagodny, przemyślany i skuteczny.

Z wykształcenia jest magistrem wychowania fizycznego ze specjalizacją w gimnastyce korekcyjnej. Od najmłodszych lat towarzyszy jej taniec – zaczynała od baletu, przez taniec towarzyski, aż po salę fitness, na której zaczęła prowadzić zajęcia jako 18-latką.

Dziś specjalizuję się w:

formach body&mind: Pilates, bodyART,
treningu funkcjonalnym,
oraz szkoleniach z podstaw trenerstwa fitness.

Szkoliła się u takich nauczycieli jak Michael King (Instytut Pilates) czy Robert Steinbacher (bodyART). Jako szkoleniowiec i master trener współpracowała z Open Mind, Mauricz Training Center, a obecnie jest częścią zespołu ProFi Academy.

Prowadziła pierwszą edycję projektu Metamorfozy w Szczecinie.

Dziś współtworzy kameralne miejsce pracy z ciałem – Studio Chata Zdrowego Ruchu – gdzie łączy swoje doświadczenie trenerskie, korekcyjne i terapeutyczne.



3 z 3

Magda Rejniak

Cześć, nazywam się Magda Rejniak

Jestem instruktorką Pilates i jogi, a świadoma praca z ciałem to dla mnie coś więcej niż zawód – to codzienna praktyka, pasja i sposób życia.

Jestem absolwentką Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku, gdzie ukończyłam specjalizację z nowoczesnych form gimnastyki i fitness. Już jako dziecko trenowałam gimnastykę artystyczną i tańczyłam w zespole akrobatyczno-tanecznym – to wtedy nauczyłam się szacunku do ruchu i dyscypliny ciała.

Od 2011 roku prowadzę zajęcia Pilates, od 2012 – również jako instruktor Aqua Fitness. W 2019 roku uzyskałam dyplom nauczyciela jogi, co pozwoliło mi połączyć różne nurty świadomego ruchu i stworzyć pełniejsze podejście do pracy z ciałem.

Na co dzień uczę również wychowania fizycznego – z zaangażowaniem wspieram rozwój fizyczny dzieci i młodzieży. Prowadzę gimnastykę korekcyjną i zajęcia z jogi dla dzieci, które poprawiają koncentrację, elastyczność i ogólną sprawność najmłodszych. Wierzę, że ruch może kształtować nie tylko ciało, ale i charakter – niezależnie od wieku.

Nieustannie się rozwijam, uczestnicząc w warsztatach i konwencjach fitness. Na sali najważniejsze są dla mnie: precyzja ruchu, profesjonalizm i autentyczne zaangażowanie. Dzielę się wiedzą i energią, bo chcę inspirować innych do odkrywania możliwości swojego ciała – z lekkością i radością.

"Ruch to język, który każdy może opanować – trzeba tylko nauczyć się go słuchać."

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma materiały w wersji elektronicznej i drukowanej:

- skrypty szkoleniowe

Warunki uczestnictwa

W szkoleniu mogą uczestniczyć osoby, które ukończyły 18 rok życia oraz posiadają udokumentowaną znajomość anatomii i fizjologii człowieka (warunek konieczny).

Informacje dodatkowe

Uczestnik ma obowiązek uczestnictwa w minimum 80% zajęć, aby podejść do walidacji. Frekwencja będzie sprawdzana za pomocą listy obecności.

Usługa Rozwojowa jest zwolniona z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. b ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz.U. 2004 nr 54 poz. 535 z późn. zm.) jako usługa kształcenia zawodowego finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

www.profiacademy.pl

Adres

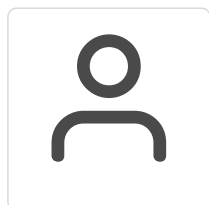
ul. Rdestowa 160
81-577 Gdynia
woj. pomorskie

Szkolenie odbędzie się w klubie: Well Fitness Gdynia ul. Rdestowa 160 81-577 Gdynia

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

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

Kontakt



Piotr Teresiak

E-mail piotr@profi-fitness.com.pl

Telefon (+48) 501 770 026