

ProFi[®]
ACADEMY**Szkolenie Sinya Pilates Smart Tools (MAT III)**

Numer usługi 2026/03/05/178482/3382267

2 500,00 PLN brutto

2 500,00 PLN netto

166,67 PLN brutto/h

166,67 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

A.I. BEST SOLUTION

SPÓŁKA Z

OGRANICZONĄ

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

CIA

★★★★★ 4,6 / 5

185 ocen

📍 Wrocław

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 15:00 h

📅 20.06.2026 do 21.06.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

W szkoleniu może wziąć udział każda osoba, która ukończyła 18 rok życia (w tym osoby fizyczne, pracownicy i osoby prowadzące MMŚP) oraz nie ma przeciwwskazań do wysiłku fizycznego oraz spełnia **jeden** z poniższych wymogów:

- ukończył/a szkolenie Sinya Pilates foundation oraz Sinya Pilates evolution (warunek konieczny)
- ukończył/a szkolenia Pilates na matach w innej placówce szkoleniowej (program musi się pokrywać)(warunek konieczny)

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

15-06-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

15

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

Usługa „Szkolenie Sinya Pilates Smart Tools” przygotowuje uczestnika do samodzielnego prowadzenia zajęć Pilates z wykorzystaniem małego sprzętu (roller, ring, easy ball), poprzez dobór ćwiczeń, dostosowanie ich poziomu do uczestników oraz korygowanie techniki ruchu w trakcie zajęć.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się | Kryteria weryfikacji | Metoda walidacji |
|--|---|---|
| Wyjaśnia zastosowanie narzędzi Smart Tools | rozdzieli funkcje narzędzi (roller, ring, piłka) w treningu Pilates | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| | przyporządkowuje narzędzie do celu treningowego | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| | wskazuje przykłady zastosowania narzędzi w ćwiczeniach | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Wyjaśnia wpływ sprzętu na jakość ruchu | wyjaśnia wpływ niestabilnego podłoża na równowagę i propriocepcję | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| | opisuje wpływ sprzętu na aktywację mięśni głębokich | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| | rozdzieli pracę z oporem i w niestabilności | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Dobiera ćwiczenia Pilates z wykorzystaniem sprzętu | przyporządkowuje ćwiczenia do celu treningowego | Wywiad swobodny |
| | | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| | dostosowuje poziom trudności ćwiczeń | Wywiad swobodny |
| | | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| | modyfikuje ćwiczenia poprzez zastosowanie narzędzia | Wywiad swobodny |
| | | Obserwacja w warunkach symulowanych |

| Efekty uczenia się | Kryteria weryfikacji | Metoda walidacji | |
|---|--|---|--|
| <p>Demonstruje i wykonuje ćwiczenia Pilates z wykorzystaniem małego sprzętu</p> | <p>przyjmuje prawidłową pozycję wyjściową</p> | <p>Wywiad swobodny</p> | |
| | <p>kontroluje zakres ruchu</p> | <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> | |
| | | <p>Wywiad swobodny</p> | |
| | <p>wykonuje ćwiczenia zgodnie z zasadami techniki</p> | <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> | |
| | <p>Koryguje podstawowe błędy techniczne</p> | <p>identyfikuje błędy w wykonywaniu ćwiczeń</p> | <p>Wywiad swobodny</p> |
| | | <p>przekazuje instrukcję korekty</p> | <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> |
| <p>Wywiad swobodny</p> | | | |
| <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> | | | |
| <p>Prowadzi zajęcia Pilates z wykorzystaniem Smart Tools</p> | <p>realizuje strukturę zajęć (wprowadzenie, część główna, zakończenie)</p> | <p>Wywiad swobodny</p> | |
| | | <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> | |
| | <p>dobiera ćwiczenia adekwatnie do celu zajęć</p> | <p>Wywiad swobodny</p> | |
| | <p>wykorzystuje narzędzia Smart Tools w prowadzeniu zajęć</p> | <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> | |
| | | <p>Wywiad swobodny</p> | |
| | <p>zapewnia bezpieczeństwo wykonywania ćwiczeń</p> | <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> | |
| | <p>Wywiad swobodny</p> | | |
| | <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> | | |

| Efekty uczenia się | Kryteria weryfikacji | Metoda walidacji |
|---|---|-------------------------------------|
| Komunikuje się z uczestnikiem zajęć w sposób zrozumiały | przekazuje jasne i zrozumiałe instrukcje do ćwiczeń | Wywiad swobodny |
| | | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| | reaguje na potrzeby uczestnika | Wywiad swobodny |
| | | 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 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 20 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 dwie przerwy 10 minutowe i dwie przerwy 20 minutowe.

Usługa jest prowadzona w trybie godzin zegarowych.

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: 5 godzin

zajęcia praktyczne – liczba godzin zegarowych: 8 godzin i 20 minut

przerwy – liczba godzin zegarowych: 1 godzina (2 x 10 minut i 2 x 20 minut)

walidacja – liczba godzin zegarowych: 40 minut

Zakres tematyczny szkolenia:

MODUŁ I: Sinya Pilates Smart Tools Dzień 1

1. Wprowadzenie do małego sprzętu w Pilates:

1. Rola i znaczenie małego sprzętu w treningu Pilates.

2. Sprzęt Pilates:

1. Wprowadzenie do Pilates Ring (Magic Circle), Pilates Roller, małej piłki (swiss ball, easy ball, ovo ball).
2. Zastosowanie poszczególnych sprzętów w ćwiczeniach Pilates.

3. Korzyści z użycia sprzętu:

1. Wpływ niestabilnego podłoża na koordynację i propriocepcję.
2. Wpływ sprzętu na zaangażowanie mięśni głębokich oraz poprawę postawy.
3. Rola Pilates Ring w budowaniu siły, wytrzymałości i stabilizacji.

4. Ćwiczenia z małym sprzętem:

1. Praktyka ćwiczeń z użyciem rolleru, ringu i piłki.
2. Nauka poprawnego wykonywania nowych ćwiczeń.

MODUŁ II: Sinya Pilates Smart Tools Dzień 2

1. Dobieranie sprzętu do poziomu zaawansowania:

1. Kryteria doboru sprzętu i ćwiczeń w zależności od umiejętności grupy.
2. Dostosowanie ćwiczeń do możliwości psychofizycznych uczestników.

2. Budowanie lekcji z wykorzystaniem sprzętu:

1. Struktura i planowanie lekcji Pilates ze sprzętem.
2. Integracja ćwiczeń z małym sprzętem w standardowe lekcje Pilates.

3. Korekta i instruktaż:

1. Techniki korygowania uczestników podczas wykonywania ćwiczeń.
2. Kluczowe punkty do obserwacji i uwagi podczas prowadzenia lekcji.

4. Innowacje w zapatrywaniu na lekcje Pilates:

1. Nowe pomysły i kreatywne podejście do zajęć z użyciem sprzętu.
2. Wzbogacenie repertuaru ćwiczeń i metod nauczania.

5. Podsumowanie i Q&A.

MODUŁ III - WALIDACJA

Proces walidacji

Walidacja efektów uczenia się obejmuje weryfikację wiedzy i umiejętności uczestnika w zakresie samodzielnego prowadzenia zajęć Pilates z wykorzystaniem małego sprzętu (roller, ring, easy ball).

Proces walidacji realizowany jest z wykorzystaniem następujących metod:

- test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie (jednokrotnego wyboru) w zakresie zastosowania narzędzi Smart Tools, wpływu sprzętu na stabilizację, propriocepcję i pracę mięśni głębokich oraz zasad doboru ćwiczeń i bezpieczeństwa,
- obserwacja w warunkach symulowanych, polegająca na przeprowadzeniu fragmentu zajęć Pilates z wykorzystaniem sprzętu, z uwzględnieniem doboru ćwiczeń, poprawności techniki, struktury zajęć oraz zasad bezpieczeństwa,
- wywiad swobodny, obejmujący uzasadnienie doboru ćwiczeń i narzędzi, dostosowanie poziomu trudności do uczestników oraz identyfikację i korektę podstawowych błędów technicznych.

Warunkiem uzyskania pozytywnego wyniku walidacji jest:

- uzyskanie minimum 70% poprawnych odpowiedzi w teście teoretycznym
- poprawne wykonanie zadania praktycznego (spełnienie min. 70% kryteriów oceny)
- udzielenie poprawnych odpowiedzi w wywiadzie swobodnym

Organizacja walidacji:

Walidacja przeprowadzana jest po zakończeniu części dydaktycznej.

Czas trwania walidacji: 40 minut na uczestnika.

Termin walidacji ustalany jest indywidualnie z Uczestnikiem szkolenia.

Walidacja przeprowadzana jest przez osobę nieuczestniczącą w procesie szkoleniowym, co zapewnia rozdzielność procesu kształcenia i walidacji. Będzie włączona dopiero na etapie oceny i weryfikacji efektów uczenia się. Nie bierze bezpośredniego udziału w procesie szkoleniowym ani w przygotowaniu uczestników do walidacji.

Harmonogram:

Harmonogram zostanie zaktualizowany na 7 dni przed startem szkolenia - zgodnie z Regulaminem BUR.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 16

| Przedmiot / temat | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---|---------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 1 z 16 MODUŁ I: Wprowadzenie do małego sprzętu w Pilates - teoria | Justyna Fudal | 20-06-2026 | 10:30 | 11:20 | 00:50 |
| 2 z 16 MODUŁ I: Sprzęt Pilates - teoria | Justyna Fudal | 20-06-2026 | 11:20 | 12:10 | 00:50 |
| 3 z 16 Przerwa | Justyna Fudal | 20-06-2026 | 12:10 | 12:20 | 00:10 |
| 4 z 16 MODUŁ I: Korzyści z użycia sprzętu - teoria | Justyna Fudal | 20-06-2026 | 12:20 | 13:10 | 00:50 |
| 5 z 16 MODUŁ I: Ćwiczenia z małym sprzętem - praktyka | Justyna Fudal | 20-06-2026 | 13:10 | 14:10 | 01:00 |
| 6 z 16 Przerwa | Justyna Fudal | 20-06-2026 | 14:10 | 14:30 | 00:20 |
| 7 z 16 MODUŁ I: Ćwiczenia z małym sprzętem - praktyka | Justyna Fudal | 20-06-2026 | 14:30 | 17:30 | 03:00 |

| Przedmiot / temat | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--|---------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 8 z 16 MODUŁ II: Dobieranie sprzętu do poziomu zaawansowania - teoria | Justyna Fudal | 21-06-2026 | 10:30 | 11:20 | 00:50 |
| 9 z 16 MODUŁ II: Budowanie lekcji z wykorzystaniem sprzętu - teoria | Justyna Fudal | 21-06-2026 | 11:20 | 12:10 | 00:50 |
| 10 z 16 Przerwa | Justyna Fudal | 21-06-2026 | 12:10 | 12:20 | 00:10 |
| 11 z 16 MODUŁ II: Budowanie lekcji z wykorzystaniem sprzętu - praktyka | Justyna Fudal | 21-06-2026 | 12:20 | 13:30 | 01:10 |
| 12 z 16 MODUŁ II: Korekta i instruktaż - praktyka | Justyna Fudal | 21-06-2026 | 13:30 | 14:30 | 01:00 |
| 13 z 16 Przerwa | Justyna Fudal | 21-06-2026 | 14:30 | 14:50 | 00:20 |
| 14 z 16 MODUŁ II: Innowacje w zapatrywaniu na lekcje Pilates | Justyna Fudal | 21-06-2026 | 14:50 | 17:00 | 02:10 |
| 15 z 16 MODUŁ II: Podsumowanie i Q&A | Justyna Fudal | 21-06-2026 | 17:00 | 17:50 | 00:50 |
| 16 z 16 MODUŁ III: Walidacja | - | 21-06-2026 | 18:00 | 18:40 | 00:40 |

Cennik

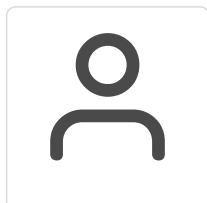
Cennik

| Rodzaj ceny | Cena |
|---|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 2 500,00 PLN |

| | |
|--|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto | 2 500,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto | 166,67 PLN |
| Koszt osobogodziny netto | 166,67 PLN |

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Justyna Fudal

Justyna Fudal – master trenerka, edukatorka i współtwórczyni Akademii Pilates w ProFi Academy, z ponad dekadą doświadczenia w branży fitness. Absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, gdzie specjalizowała się w technikach relaksacyjnych, oraz nauczycielka akademicka na Uniwersytecie Ekonomicznym we Wrocławiu.

Specjalizuje się w Pilatesie, stretchingu, technikach body&mind i treningu funkcjonalnym. Twórczyni marki justFIT, propagującej holistyczne podejście do stylu życia – oparte na zbilansowanej diecie, świadomym ruchu i regeneracji. Łączy profesjonalizm z empatią i tworzy przestrzeń, w której ruch staje się drogą do spokoju, równowagi i trwałej zmiany.

W ciągu ostatnich 5-ciu lat stale zwiększa swoje kompetencje i kwalifikacje uczestnicząc w kursach, szkoleniach, warsztatach i konferencjach fitness. W ciągu ostatniego roku przeprowadziła co najmniej 10 szkoleń z zakresu treningu grupowego, pilates oraz body & mind.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma materiały w wersji elektronicznej i drukowanej:

- skrypty szkoleniowe

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 zaawansowanego treningu Pilates na matach lub ukończenie szkolenia Sinya Pilates Foundation (Pilates Mat I) oraz Sinya Pilates Evolution (Pilates Mat II) (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

Karta zostanie zaktualizowana na 7 dni przed rozpoczęciem szkolenia, zgodnie z regulaminem BUR.

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 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.

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

<https://sinyapilates.com/>

Adres

ul. Grabiszyńska 269
53-234 Wrocław
woj. dolnośląskie

Szkolenie odbędzie się w klubie:

Well Fitness Grabiszyn
Ul. Grabiszyńska 269
53-234 Wrocław

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Sala fitness, sprzęt fitness

Kontakt



AGATA MACHAJEWSKA

E-mail agata@profiacademy.pl

Telefon (+48) 732 106 119