



Kazumi Agnieszka
Kończyńska
Brak ocen dla tego dostawcy

Instruktor Pilates MAT + Reformer – kurs przygotowujący do samodzielnego prowadzenia zajęć

Numer usługi 2026/08/13/214268/3744288

14 022,00 PLN brutto
11 400,00 PLN netto
438,19 PLN brutto/h
356,25 PLN netto/h
264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

- 📍 Sierpc
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📅 mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
- 👤 Zajęcia indywidualne
- 🕒 32:00 h
- 📅 05.10.2026 do 31.10.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do: • trenerów personalnych, • instruktorów fitness, • fizjoterapeutów, • masażystów, • nauczycieli wychowania fizycznego, • osób prowadzących zajęcia ruchowe, • osób pracujących z ludźmi w obszarze zdrowia, aktywności fizycznej i rekreacji, • osób planujących rozpoczęcie pracy jako instruktor Pilates po spełnieniu wymagań wstępnych.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	1
Data zakończenia rekrutacji	01-10-2026
Forma prowadzenia usługi	mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
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

Kompleksowy kurs przygotowujący do samodzielnego prowadzenia zajęć Pilates MAT oraz Pilates Reformer. Szkolenie ma charakter praktyczny i zostało opracowane z myślą o osobach chcących zdobyć profesjonalne kompetencje instruktorskie w zakresie prowadzenia treningów indywidualnych i grupowych. Program obejmuje naukę metodyki prowadzenia zajęć, techniki wykonywania ćwiczeń, zasad bezpieczeństwa, doboru ćwiczeń do poziomu uczestników oraz wykorzystania Reformera w pracy z klientami.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Po ukończeniu szkolenia uczestnik: 1. Charakteryzuje zasady i filozofię metody Pilates oraz jej zastosowanie w pracy z różnymi grupami klientów. 2. Rozróżnia podstawowe zasady anatomii funkcjonalnej i biomechaniki wykorzystywane podczas prowadzenia treningu Pilates. 3. Omawia zasady bezpiecznego wykonywania ćwiczeń na macie (MAT) oraz z wykorzystaniem urządzenia Pilates Reformer. 4. Zna wskazania, przeciwwskazania oraz zasady doboru ćwiczeń do możliwości i potrzeb uczestników. 5. Zna metodykę planowania i prowadzenia zajęć indywidualnych oraz grupowych.	Po ukończeniu szkolenia uczestnik: 1. Charakteryzuje zasady i filozofię metody Pilates oraz jej zastosowanie w pracy z różnymi grupami klientów. 2. Rozróżnia podstawowe zasady anatomii funkcjonalnej i biomechaniki wykorzystywane podczas prowadzenia treningu Pilates. 3. Omawia zasady bezpiecznego wykonywania ćwiczeń na macie (MAT) oraz z wykorzystaniem urządzenia Pilates Reformer. 4. Zna wskazania, przeciwwskazania oraz zasady doboru ćwiczeń do możliwości i potrzeb uczestników. 5. Zna metodykę planowania i prowadzenia zajęć indywidualnych oraz grupowych.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Kwalifikacje

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?

Program

Pilates MAT i Reformer – podstawy, metodyka i prowadzenie zajęć

Forma szkolenia: 3 dni stacjonarnie + 1 dzień online

DZIEŃ I – PODSTAWY PILATES MAT I PRZYGOTOWANIE CIAŁA

8 godzin – zajęcia stacjonarne

Moduł I. Wprowadzenie do metody Pilates

- BHP i zasady bezpiecznej pracy podczas zajęć.
- Omówienie programu szkolenia i organizacji zajęć.
- Historia i filozofia metody Pilates.
- Podstawowe zasady metody Pilates.
- Anatomia funkcjonalna w kontekście ćwiczeń Pilates.
- Prawidłowe ustawienie ciała.
- Rola oddechu podczas ćwiczeń.
- Stabilizacja centralna (Core) i jej znaczenie dla jakości ruchu.

Moduł II. Pre-Pilates – przygotowanie ciała

- Progressive Breathing – progresywne techniki oddechowe.
- Spinal Movements – ruchomość kręgosłupa.
- Pelvic Clock – kontrola ustawienia miednicy.
- Leg & Ankle Circles – mobilizacja kończyn dolnych i stawów skokowych.
- Knee Folds – kontrola miednicy i stabilizacja centralna.
- Bridging – ćwiczenia mostowe.
- Leg Slides – kontrola kończyn dolnych.
- Bicycle.
- Hip Lift.
- Side Lying Series.
- Korekcja techniki wykonywania ćwiczeń.

Moduł III. Pilates MAT – podstawowy repertuar ćwiczeń

- The Hundred.
- Roll Up.
- Single Leg Circle.
- Spine Stretch.
- Saw.
- Zasady prawidłowego wykonania ćwiczeń.
- Najczęstsze błędy techniczne i sposoby ich korygowania.
- Analiza ruchu i obserwacja pracy ciała.
- Ćwiczenia praktyczne.

DZIEŃ II – METODYKA PILATES MAT I PROWADZENIE ZAJĘĆ

8 godzin – zajęcia stacjonarne

Moduł IV. Metodyka prowadzenia zajęć MAT

- Struktura i budowa jednostki treningowej.
- Dobór ćwiczeń do poziomu zaawansowania.
- Kolejność ćwiczeń i budowanie logicznych sekwencji.
- Progresje i regresje ćwiczeń.
- Modyfikowanie ćwiczeń.
- Zasady instruowania i komunikacji z uczestnikiem.
- Korekcja techniki i bezpieczeństwo podczas wykonywania ćwiczeń.

Moduł V. Praktyka prowadzenia zajęć

- Prowadzenie fragmentów zajęć przez uczestników.
- Praktyczne zastosowanie poznanych ćwiczeń.
- Analiza wykonania ćwiczeń.
- Informacja zwrotna i korekta błędów.
- Budowanie płynnych sekwencji ruchowych.

Moduł VI. Ćwiczenia średniozaawansowane i zaawansowane MAT

- Rozszerzenie repertuaru ćwiczeń Pilates MAT.
- Ćwiczenia średniozaawansowane i zaawansowane.
- Łączenie ćwiczeń w sekwencje.
- Kontrola, płynność i precyzja ruchu.
- Budowanie pełnej jednostki treningowej.

Moduł VII. Walidacja

- Praktyczna weryfikacja umiejętności uczestników.
- Ocena prawidłowego wykonywania ćwiczeń.
- Ocena umiejętności doboru i modyfikacji ćwiczeń.
- Omówienie wyników walidacji.
- Przygotowanie do egzaminu.

DZIEŃ III – PILATES REFORMER

8 godzin – zajęcia stacjonarne

Moduł VIII. Wprowadzenie do pracy na Reformerze

- Budowa i elementy Reformera.
- Zasady bezpiecznej pracy ze sprzętem.
- Prawidłowa konfiguracja urządzenia.
- Dobór ustawień i obciążeń.
- Przygotowanie stanowiska do pracy.

Moduł IX. Podstawowy repertuar ćwiczeń na Reformerze

- Footwork i podstawowe serie.
- Coordination.
- Hundred.
- Leg Lowers.
- Femur Series.
- Short Box Series.
- Long Box Series.
- Mermaid.
- Facing Straps.
- Praktyczne wykonywanie ćwiczeń i korekcja techniki.

Moduł X. Metodyka pracy na Reformerze

- Dobór obciążeń do możliwości uczestnika.
- Progresje i regresje ćwiczeń.
- Modyfikacje ćwiczeń.
- Zasady płynnego przechodzenia pomiędzy ćwiczeniami.
- Prawidłowa asekuracja i korekcja uczestnika.
- Prowadzenie zajęć na Reformerze.

Moduł XI. Ćwiczenia zaawansowane i budowanie sekwencji

- Serie zaawansowane.
- Płynność i kontrola ruchu.
- Łączenie ćwiczeń w sekwencje.
- Metodyka prowadzenia zajęć.
- Przygotowanie konspektu zajęć na Reformerze.

Moduł XII. Walidacja

- Praktyczna weryfikacja nabytych umiejętności.
- Ocena prawidłowego ustawienia sprzętu.
- Ocena techniki wykonywania ćwiczeń.
- Dobór obciążenia i modyfikacji.
- Omówienie egzaminu.

DZIEŃ IV – METODYKA, ANALIZA I PODSUMOWANIE

8 godzin – zajęcia online

Moduł XIII. Metodyka prowadzenia zajęć Pilates

- Omówienie zasad budowania bezpiecznej jednostki treningowej.
- Struktura zajęć Pilates MAT i Reformer.
- Dobór ćwiczeń do poziomu uczestników.
- Progresja i regresja ćwiczeń.
- Modyfikacje ćwiczeń i dostosowanie poziomu trudności.
- Analiza najczęstszych błędów technicznych.
- Zasady prawidłowego instruowania i komunikowania ruchu.

Moduł XIV. Projektowanie jednostki treningowej

- Budowanie logicznej sekwencji ćwiczeń.
- Łączenie ćwiczeń w płynne serie.
- Dobór ćwiczeń pod kątem celu treningowego.
- Przygotowanie konspektu zajęć.
- Analiza przykładowych jednostek treningowych.
- Omówienie przygotowanych przez uczestników konspektów.

Moduł XV. Walidacja i egzamin

- Omówienie kryteriów oceny.
- Przygotowanie do egzaminu końcowego.
- Test wiedzy z zakresu metody Pilates, anatomii funkcjonalnej, zasad bezpieczeństwa i metodyki.
- Analiza przypadków i dobór odpowiednich ćwiczeń.
- Podsumowanie szkolenia.
- Omówienie wyników walidacji.
- Wręczenie certyfikatów uczestnikom, którzy spełnili wymagania szkolenia.

Efekty uczenia się

Po ukończeniu szkolenia uczestnik:

- zna historię, założenia i podstawowe zasady metody Pilates;

- zna podstawy anatomii funkcjonalnej istotne dla bezpiecznego wykonywania ćwiczeń;
- rozumie znaczenie prawidłowego oddechu, ustawienia ciała i stabilizacji centralnej;
- wykonuje podstawowe, średniozaawansowane i wybrane zaawansowane ćwiczenia Pilates MAT;
- zna podstawowy i rozszerzony repertuar ćwiczeń na Reformerze;
- potrafi prawidłowo przygotować stanowisko i skonfigurować Reformer;
- dobiera ćwiczenia odpowiednio do poziomu zaawansowania;
- stosuje progresję, regresję i modyfikacje ćwiczeń;
- rozpoznaje najczęstsze błędy techniczne i potrafi zastosować podstawowe korekty;
- potrafi budować logiczną i bezpieczną sekwencję ćwiczeń;
- przygotowuje konspekt jednostki treningowej;
- potrafi prowadzić fragment zajęć Pilates MAT i Reformer;
- stosuje zasady BHP podczas prowadzenia zajęć;
- potrafi ocenić jakość wykonania podstawowych wzorców ruchowych;
- jest przygotowany do samodzielnego prowadzenia zajęć Pilates na poziomie objętym szkoleniem.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 34

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
1 z 34 Podstawy Pilates, przygotowanie ciała i fundamenty MAT	Zajęcia	Edyta Sańko	05-10-2026	09:00	09:45	00:45	Tak
2 z 34 -	Przerwa	-	05-10-2026	09:45	10:00	00:15	Tak
3 z 34 BHP, omówienie programu. Historia i filozofia Pilates, zasady metody, anatomia funkcjonalna, oddech, Core, ustawienie ciała	Zajęcia	Edyta Sańko	05-10-2026	10:00	13:00	03:00	Tak
4 z 34 -	Przerwa	-	05-10-2026	13:00	13:45	00:45	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
5 z 34 Pre-Pilates: Progressive Breathing, Spinal Movements , Pelvic Clock, Leg & Ankle Circles, Knee Folds	Zajęcia	Edyta Sańko	05-10-2026	13:45	14:30	00:45	Tak
6 z 34 Bridging, Leg Slides, Bicycle, Hip Lift, Side Lying Series – korekcja techniki	Zajęcia	Edyta Sańko	05-10-2026	14:30	15:15	00:45	Tak
7 z 34 -	Przerwa	-	05-10-2026	15:15	15:30	00:15	Tak
8 z 34 Analiza ruchu, najczęstsze błędy, omówienie dnia. Ćwiczenia praktyczne i korekcja techniki	Zajęcia	Edyta Sańko	05-10-2026	15:30	16:15	00:45	Tak
9 z 34 Pilates MAT: The Hundred, Roll Up, Single Leg Circle, Spine Stretch, Saw	Zajęcia	Edyta Sańko	05-10-2026	16:15	17:00	00:45	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
10 z 34 MAT – metodyka, poziomy zaawansowania i prowadzenie zajęć. Metodyka prowadzenia zajęć, dobór ćwiczeń, modyfikacje	Zajęcia	Edyta Sańko	19-10-2026	09:00	10:30	01:30	Tak
11 z 34 -	Przerwa	-	19-10-2026	10:30	10:45	00:15	Tak
12 z 34 Prowadzenie fragmentów w zajęciach przez uczestników w + ćwiczenia praktyczne	Zajęcia	Edyta Sańko	19-10-2026	10:45	13:00	02:15	Tak
13 z 34 -	Przerwa	-	19-10-2026	13:00	13:45	00:45	Tak
14 z 34 Ćwiczenia średniozaawansowane i zaawansowane MAT. Budowanie jednostki treningowej, sekwencje ćwiczeń	Zajęcia	Edyta Sańko	19-10-2026	13:45	15:00	01:15	Tak
15 z 34 -	Przerwa	-	19-10-2026	15:00	15:15	00:15	Tak
16 z 34 -	Walidacja	-	19-10-2026	15:15	16:30	01:15	Tak
17 z 34 Omówienie egzaminu	Zajęcia	Edyta Sańko	19-10-2026	16:30	17:00	00:30	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
18 z 34 Budowa Reformera, zasady bezpieczeństwa i konfiguracja sprzętu	Zajęcia	Edyta Sańko	20-10-2026	09:00	10:30	01:30	Tak
19 z 34 -	Przerwa	-	20-10-2026	10:30	10:45	00:15	Tak
20 z 34 Footwork i podstawowe serie. Footwork i podstawowe serie – praktyka i rozwinięcie	Zajęcia	Edyta Sańko	20-10-2026	10:45	12:00	01:15	Tak
21 z 34 Coordination, Hundred, Leg Lowers,	Zajęcia	Edyta Sańko	20-10-2026	12:00	13:00	01:00	Tak
22 z 34 -	Przerwa	-	20-10-2026	13:00	13:45	00:45	Tak
23 z 34 Femur Series Short Box Series Long Box Series	Zajęcia	Edyta Sańko	20-10-2026	13:45	15:20	01:35	Tak
24 z 34 -	Przerwa	-	20-10-2026	15:20	15:35	00:15	Tak
25 z 34 Mermaid, Facing Straps Short Box Series Long Box Series	Zajęcia	Edyta Sańko	20-10-2026	15:35	17:00	01:25	Tak
26 z 34 Dobór obciążeń, progresje i regresje ćwiczeń	Zajęcia	Edyta Sańko	31-10-2026	09:00	10:30	01:30	Nie

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
27 z 34 -	Przerwa	-	31-10-2026	10:30	10:45	00:15	Nie
28 z 34 Prowadzenie zajęć na Reformerze	Zajęcia	Edyta Sańko	31-10-2026	10:45	13:00	02:15	Nie
29 z 34 -	Przerwa	-	31-10-2026	13:00	13:45	00:45	Nie
30 z 34 Serie zaawansowane, płynność ruchu i metodyka	Zajęcia	Edyta Sańko	31-10-2026	13:45	14:30	00:45	Nie
31 z 34 Przygotowanie konspektów w zajęć	Zajęcia	Edyta Sańko	31-10-2026	14:30	15:30	01:00	Nie
32 z 34 -	Przerwa	-	31-10-2026	15:30	15:45	00:15	Nie
33 z 34 -	Walidacja	-	31-10-2026	15:45	16:00	00:15	Nie
34 z 34 Omówienie egzaminu, zakończenie szkolenia, wręczenie certyfikatów	Zajęcia	Edyta Sańko	31-10-2026	16:00	17:00	01:00	Nie

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	32:00
w tym suma godzin zajęć	25:30
w tym suma godzin walidacji	01:30
w tym suma przerw	05:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	36:00

Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania i usługa stanowi usługę kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego wraz z usługą lub dostawą towarów ściśle związaną z usługami kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego to możesz mieć możliwość skorzystania za zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11 marca 2024 r. o podatku od towarów i usług, jeśli usługa w całości jest finansowana ze środków publicznych lub § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień w przypadku, gdy usługa jest finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	14 022,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	11 400,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	438,19 PLN
Koszt osobogodziny netto	356,25 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	32:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Edyta Sańko

Edyta Sańko – certyfikowana instruktorka Pilates z ponad 10-letnim doświadczeniem w pracy z ruchem oraz edukacji osób dorosłych. Specjalizuje się w prowadzeniu zajęć Pilates MAT i Pilates Reformer, łącząc klasyczną metodę Josepha Pilatesa z aktualną wiedzą z zakresu anatomii funkcjonalnej, biomechaniki, neurologii oraz terapii ruchem.

Jest certyfikowaną instruktorką Body Control Pilates w zakresie Matwork, ukończyła szkolenie Intermediate Matwork, a obecnie posiada również certyfikat nauczyciela programu Lolita's Legacy™ Comprehensive Program, rozwijanego przez Lolitę San Miguel – jedną z ostatnich bezpośrednich uczennic Josepha Pilatesa.

Swoje kompetencje rozwijała również w obszarze Clinical Pilates, uzyskując międzynarodowy

dyplom australijskiej organizacji Breathe Education, obejmujący programowanie i prowadzenie sesji Pilates z wykorzystaniem pełnego wyposażenia studyjnego, pracę z osobami po zabiegach operacyjnych, pacjentami z dolegliwościami bólowymi oraz stosowanie praktyki opartej na dowodach naukowych (Evidence Based Practice).

Doświadczenie zawodowe zdobywała m.in. we współpracy z zespołami fizjoterapeutów oraz lekarzy specjalistów, prowadząc zajęcia dla osób z bólami kręgosłupa, wadami postawy, po zabiegach operacyjnych oraz osób chcących poprawić sprawność, jakość ruchu i komfort życia.

Regularnie podnosi swoje kwalifikacje uczestnicząc w specjalistycznych szkoleniach z zakresu anatomii funkcjonalnej, biomechaniki, anatomii powięziowej (Anatomy Trains), trenin

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzyma:

- skrypt szkoleniowy,
- materiały dydaktyczne w wersji elektronicznej,
- konspekty ćwiczeń,
- przykładowe scenariusze zajęć,
- materiały pomocnicze wykorzystywane podczas szkolenia.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa jest posiadanie podstawowej wiedzy z zakresu anatomii i treningu oraz spełnienie co najmniej jednego z poniższych warunków:

- ukończony kurs instruktora fitness,
- ukończony kurs trenera personalnego,
- wykonywanie zawodu fizjoterapeuty, masażysty lub nauczyciela wychowania fizycznego,
- ukończony Moduł I

wykonywanie zawodu lub działalności związanej z pracą z ludźmi w obszarze zdrowia, sportu lub aktywności fizycznej

Warunki techniczne

Szkolenie online będzie prowadzone za pośrednictwem platformy **Google Meet**.

Uczestnik otrzyma przed rozpoczęciem szkolenia link umożliwiający bezpośrednie dołączenie do zajęć. Udział w szkoleniu możliwy jest za pośrednictwem komputera, laptopa, tabletu lub smartfona.

Minimalne wymagania sprzętowe

Urządzenie uczestnika powinno posiadać:

- komputer, laptop, tablet lub smartfon z dostępem do Internetu,
- kamerę internetową lub wbudowaną kamerę,
- mikrofon i głośniki lub słuchawki,
- aktualną wersję systemu operacyjnego umożliwiającą korzystanie z przeglądarki internetowej.

Minimalne wymagania dotyczące łącza internetowego

Zalecane jest stabilne połączenie internetowe o przepustowości minimum **5 Mb/s**. W przypadku korzystania z transmisji wideo zaleca się połączenie zapewniające stabilną jakość obrazu i dźwięku.

Niezbędne oprogramowanie

Do udziału w szkoleniu wystarczy aktualna przeglądarka internetowa, np.:

- Google Chrome,
- Microsoft Edge,
- Mozilla Firefox,
- Safari.

Uczestnik nie musi instalować dodatkowego oprogramowania. Dostęp do szkolenia odbywa się poprzez otrzymany link do spotkania Google Meet.

Materiały szkoleniowe

Materiały szkoleniowe prezentowane podczas zajęć będą udostępniane uczestnikom w formie elektronicznej. Do ich otwarcia wystarczy przeglądarka internetowa oraz standardowy program umożliwiający odczyt plików PDF.

Adres

Sierpc 21

Sierpc

woj. mazowieckie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



AGNIESZKA KOŃCZYŃSKA

E-mail agu253@icloud.com

Telefon (+48) 603 979 180