

SZKOLENIA Z PILATESU KLASYCZNEGO

Ucz pilatesu *klasycznego.*

Kameralne szkolenia na pełnej linii sprzętów Contrology w centrum Wrocławia: od Maty 1 & 2 po program Comprehensive. Maksymalnie 12 osób w grupie, certyfikat Pilango Pilates Academy.

Mata

Reformer

Krzeseł

Cadillac

Spine Corrector

Beczka

Barre

Stretching

O AKADEMII

Pilates klasyczny, *uczony od podstaw*

Pilango Pilates Academy to szkolenia dla przyszłych i obecnych instruktorów, prowadzone w naszym studio przy Księcia Witolda we Wrocławiu. Uczymy metody klasycznej – kolejności ćwiczeń, precyzji i pracy z klientem – na pełnej linii sprzętów Contrology.

12

osób w grupie – maksymalnie

Każdy kursant ćwiczy na sprężcie i dostaje uwagi od prowadzącej. Cadillac i Beczka – do 6 osób.

70%

praktyki na sali

Teoria w krótkich blokach, zawsze połączona z ćwiczeniem. Kursanci uczą się nawzajem w parach.

Skrypt

podręcznik do każdego modułu

Opis każdego ćwiczenia, ustawienia sprężyn, cele i najczęstsze błędy – do pracy po szkoleniu.

Certyfikat

Pilango Pilates Academy

Po ukończeniu modułu i części praktycznej otrzymujesz certyfikat ukończenia szkolenia.

Tvoja ścieżka

START**Mata 1 & 2**

Podstawa metody

SPRZĘT**Reformer 1 & 2**

Najpopularniejsze zajęcia w studio

ROZWÓJ**Mata 3 · Reformer 3**

Poziom zaawansowany

PEŁNY SYSTEM**Krzesło · Cadillac ·
Spine · Beczka**

Program Comprehensive

Dodatkowo: Barre, Stretching na sprzętach, Small Equipment, Biomechanika ruchu oraz Pilates dla kobiet w ciąży i po porodzie – dla instruktorów, którzy chcą poszerzyć warsztat.



MATA · POZIOM PODSTAWOWY I ŚREDNIOZAAWANSOWANY

Mata 1 & 2

Fundament pilatesu klasycznego. Wszystkie ćwiczenia z orderu Matwork na poziomie podstawowym i średniozaawansowanym oraz wstęp teoretyczny – anatomia i historia metody.

CZEGO SIĘ NAUCZYSZ

- Klasyczny order Matwork – kolejność i przejścia
- Technika, oddech i praca powerhouse
- Modyfikacje dla początkujących
- Budowanie i prowadzenie zajęć grupowych
- Podstawy anatomii i historii metody

Czas	2 weekendy · ok. 22 h
Grupa	do 12 osób
Dla kogo	od podstaw
Terminy 2027	6-7 + 13-14.03 · 5-6 + 12-13.06 · 11-12 + 18-19.09 · 13-14 + 20-21.11

CENA SZKOLENIA

2 490 zł

Early bird: 2 290 zł przy płatności 6 tygodni przed startem

W pakietach:

Ścieżka Mata · Start Instruktora · Comprehensive



MATA · POZIOM ZAAWANSOWANY

Mata 3

Kontynuacja Maty 1 & 2 dla instruktorów, którzy chcą prowadzić zaawansowane grupy. Pełny order Matwork na poziomie zaawansowanym, płynność przejść i praca z wymagającym klientem.

CZEGO SIĘ NAUCZYSZ

- Ćwiczenia zaawansowane orderu Matwork
- Płynne przejścia i tempo klasycznej sesji
- Progresje – kiedy klient jest gotowy
- Prowadzenie grup zaawansowanych

Czas	1 weekend · ok. 11 h
Grupa	do 12 osób
Wymagania	ukończona Mata 1 & 2
Terminy 2027	
10–11.04 · 28–29.08	

CENA SZKOLENIA

1 390 zł

Early bird: 1 290 zł przy płatności 6 tygodni przed startem

W pakietach:
Ścieżka Mata · Comprehensive



REFORMER · POZIOM PODSTAWOWY I ŚREDNIOZAAWANSOWANY

Reformer 1 & 2

Najczęściej wybierane szkolenie Akademii. Klasyczny order na Reformerze na poziomie podstawowym i średniozaawansowanym – od ustawienia sprężyn po prowadzenie pełnej sesji indywidualnej i grupowej.

CZEGO SIĘ NAUCZYSZ

- Klasyczny order na Reformerze
- Sprężyny, ustawienia i bezpieczeństwo
- Footwork, Short Box, Long Stretch Series
- Modyfikacje i praca z klientem
- Prowadzenie sesji indywidualnych i grup

Czas

2 weekendy · ok. 22 h

Grupa

do 12 osób

Dla kogo

zalecana Mata 1 & 2

Terminy 2027

23–24 + 30–31.01 · 24–25.04 + 1–2.05 ·

10–11 + 17–18.07 · 2–3 + 9–10.10

CENA SZKOLENIA

2 690 zł

Early bird: 2 490 zł przy płatności 6 tygodni przed startem

W pakietach:

Ścieżka Reformer · Start Instruktora · Comprehensive



REFORMER · POZIOM ZAAWANSOWANY

Reformer 3

Dla absolwentów Reformer 1 & 2. Zaawansowany order na Reformerze, większa dynamika sesji i praca z klientem, który jest gotowy na kolejny poziom.

CZEGO SIĘ NAUCZYSZ

- Ćwiczenia zaawansowane na Reformerze
- Płynność i tempo pełnej sesji
- Progresje i bezpieczne wprowadzanie trudności
- Prowadzenie klientów zaawansowanych

Czas	1 weekend · ok. 11 h
Grupa	do 12 osób
Wymagania	ukończony Reformer 1 & 2
Terminy 2027	8-9.05 · 4-5.12

CENA SZKOLENIA

1 590 zł

Early bird: 1 490 zł przy płatności 6 tygodni przed startem

W pakietach:

Ścieżka Reformer · Comprehensive



SPRZĘT KLASYCZNY · WUNDA CHAIR

Krzesło 1 & 2 + *Arm Chair*

Ćwiczenia na krześle Wunda i Arm Chair na poziomie podstawowym i średniozaawansowanym. Wymagający sprzęt, który świetnie uzupełnia sesje na Reformerze i macie.

CZEGO SIĘ NAUCZYSZ

- Klasyczny repertuar na Wunda Chair
- Ćwiczenia na Arm Chair
- Sprężyny, ustawienia i asekuracja
- Łączenie krzesła z sesją na Reformerze

Czas	1 weekend · ok. 11 h
Grupa	do 12 osób
Dla kogo	zalecana Mata 1 & 2
Terminy 2027	16-17.01 · 26-27.06

CENA SZKOLENIA

1 690 zł

Early bird: 1 590 zł przy płatności 6 tygodni przed startem

W pakietach:
Apparatus · Comprehensive



SPRZĘT KLASYCZNY · SPINE CORRECTOR I LADDER BARREL

Spine Corrector + *Beczka*

Dwa klasyczne sprzęty w jeden weekend. Spine Corrector i Ladder Barrel otwierają klatkę piersiową, mobilizują kręgosłup, rozciągają i wzmacniają mięśnie głębokie – w kameralnej grupie, z czasem na ćwiczenie na sprzęcie.

CZEGO SIĘ NAUCZYSZ

- Spine Corrector: Arm, Leg i Side Leg Series
- Ladder Barrel: Ballet Stretches i mobilizacja
- Ustawienie klienta i asekuracja
- Oba sprzęty w sesji indywidualnej

Czas	1 weekend · ok. 11 h
Grupa	do 6 osób
Dla kogo	zalecana Mata 1 & 2
Terminy 2027	
20–21.03 · 21–22.08 · 23–24.10	

CENA SZKOLENIA

1 790 zł

Early bird: 1 690 zł przy płatności 6 tygodni przed startem

W pakietach:

Apparatus · Comprehensive



SPRZĘT KLASYCZNY · TRAPEZE TABLE

Cadillac

Najbardziej wszechstronny sprzęt w studio – od pracy terapeutycznej po akrobatyczne ćwiczenia zaawansowane. Szkolenie w małej grupie do 6 osób, żeby każdy przećwiczył repertuar na sprzęcie.

CZEGO SIĘ NAUCZYSZ

- Roll Down Bar, Push Through Bar, sprężyny nóg i rąk
- Ćwiczenia podstawowe i średniozaawansowane
- Asekuracja i bezpieczne ustawienia
- Cadillac w pracy indywidualnej

Czas	1 weekend · ok. 11 h
Grupa	do 6 osób
Dla kogo	zalecana Mata 1 & 2
Terminy 2027	3-4.04 · 24-25.07 · 14-15.08

CENA SZKOLENIA

1 890 zł

Early bird: 1 790 zł przy płatności 6 tygodni przed startem

W pakietach:
Apparatus · Comprehensive



SZKOLENIE UZUPEŁNIAJĄCE • BARRE

Barre

Dla instruktorów pilatesu, trenerów fitness, tancerzy i pasjonatów ruchu. Metoda łączy elementy baletu i trening funkcjonalny ze świadomą pracą nad postawą.

CZEGO SIĘ NAUCZYSZ

- Technika ćwiczeń przy drążku
- Prawidłowe ustawienie ciała i postawa
- Budowanie choreografii i muzykalność
- Prowadzenie zajęć grupowych Barre

Czas	1 weekend • ok. 11 h
Grupa	do 12 osób
Dla kogo	instruktorzy i trenerzy
Terminy 2027	
20-21.02 • 17-18.04 • 25-26.09	

CENA SZKOLENIA

1 590 zł

Early bird: 1 490 zł przy płatności 6 tygodni przed startem

W pakiecie:
Ruch i mobilność



SZKOLENIE UZUPEŁNIAJĄCE • REFORMER, SPINE CORRECTOR,
WUNDA CHAIR

Stretching *na sprzętach*

Classical Pilates Stretching – wykorzystanie sprzętu pilatesowego do poprawy mobilności, elastyczności i świadomości ciała. Z kontrolą, oddechem i stabilizacją, a nie tylko większym zakresem ruchu.

CZEGO SIĘ NAUCZYSZ

- Rodzaje stretchingu i ich zastosowanie
- Wskazania i przeciwwskazania
- Stretching na Reformerze, Spine Correctorze i Wunda Chair
- Gotowe sekwencje zajęć 50 minut

Czas

1 weekend • ok. 11 h

Grupa

do 12 osób

Dla kogo

instruktorzy pilatesu

Terminy 2027

27-28.02 • 15-16.05 • 6-7.11

CENA SZKOLENIA

1 290 zł

Early bird: 1 190 zł przy płatności 6 tygodni przed startem

W pakiecie:

Ruch i mobilność



ANATOMIA W PRAKTYCE · 5 SPRZĘTÓW

Biomechanika *ruchu w pilatesie*

Zrozum, dlaczego ćwiczenie działa. Anatomia mięśni, powięzi i nerwów połączona z praktyką na pięciu sprzętach – solidna podstawa dla każdego instruktora.

CZEGO SIĘ NAUCZYSZ

- Które mięśnie pracują w każdym ćwiczeniu
- Agonista – antagonist, taśmy powięziowe
- Sygnały ostrzegawcze – kiedy odesłać do fizjoterapeuty
- Dobór ćwiczeń do konkretnego klienta

Czas	3 dni (pt-nd) · 16,5 h
Grupa	do 12 osób
Dla kogo	od podstaw
Termin 2027	5-7.02

CENA SZKOLENIA

2 200 zł

Early bird: 2 100 zł przy płatności 6 tygodni przed startem

Dobry początek
przed Matą 1 & 2



SPECJALIZACJA · WSZYSTKIE DUŻE SPRZĘTY

Pilates dla kobiet *w ciąży i po porodzie*

Jak prowadzić bezpieczne i skuteczne treningi w każdym trymestrze i po porodzie. Pracujemy na macie, Reformerze, Cadillacu i krześle Wunda – z modyfikacjami dla każdego etapu.

CZEGO SIĘ NAUCZYSZ

- Zmiany w ciele w ciąży i przeciwwskazania
- Modyfikacje ćwiczeń według trymestrów
- Oddech i praca z dnem miednicy
- Powrót do ruchu po porodzie, rozejście kresy białej

Czas	3 dni (pt-nd) · 16,5 h
Grupa	do 12 osób
Dla kogo	instruktorzy pilatesu
Termin 2027	21-23.05

CENA SZKOLENIA

2 200 zł

Early bird: 2 100 zł przy płatności 6 tygodni przed startem

Specjalizacja dla
certyfikowanych instruktorów



SZKOLENIE UZUPEŁNIAJĄCE • MAŁE PRZYBORY

Small Equipment

Magic Circle, piłka, taśmy, wałek i obciążniki w pracy instruktora. Jak małymi przyborami urozmaicić zajęcia na macie i sprzętach, dodać opór lub wsparcie i dopasować ćwiczenia do klienta.

CZEGO SIĘ NAUCZYSZ

- Magic Circle, piłki, taśmy i wałki w orderze
- Opór i wsparcie – progresje i modyfikacje
- Małe przybory w zajęciach grupowych
- Programowanie sesji z przyborami

Czas	1 weekend
Grupa	do 12 osób
Dla kogo	instruktorzy i trenerzy
Termin 2027	
29–30.05	

CENA SZKOLENIA

890 zł

Early bird: 790 zł przy płatności 6 tygodni przed startem

Dobre uzupełnienie
Maty i Reformera

ŚCIEŻKI I PAKIETY

Ucz się dalej, *płać mniej*

Łącz szkolenia w pakiety i oszczędzaj do 12%. Każdy pakiet możesz rozłożyć na wybrane terminy w ciągu 12 miesięcy.

Ścieżka Mata

Mata 1 & 2 + Mata 3

3 590 zł ~~3 880 zł~~

Ścieżka Reformer

Reformer 1 & 2 + Reformer 3

3 890 zł ~~4 280 zł~~

Start Instruktora

Mata 1 & 2 + Reformer 1 & 2

4 690 zł ~~5 180 zł~~

Apparatus

Krzesło + Spine Corrector z Beczką + Cadillac

4 990 zł ~~5 370 zł~~

Ruch i mobilność

Barre + Stretching na sprzętach

2 590 zł ~~2 880 zł~~

Early bird

-200 zł na Matę i Reformer 1 & 2,
-100 zł na pozostałe szkolenia przy
płatności 6 tygodni przed startem.

Powtórka -50%

Absolwenci mogą powtórzyć
ukończone szkolenie za pół ceny,
jeśli są wolne miejsca.

Raty

Pakiety Apparatus i
Comprehensive możesz opłacić w
ratach – zapytaj o szczegóły.



PEŁNY PROGRAM INSTRUKTORSKI

Pilango *Comprehensive*

Cały system pilatesu klasycznego w jednym programie: mata, Reformer i wszystkie duże sprzęty – od podstaw do poziomu zaawansowanego. Dla osób, które chcą uczyć pilatesu zawodowo.

Mata 1 & 2	2 weekendy	Krzeseł 1 & 2 + Arm Chair	1 weekend
Mata 3	1 weekend	Spine Corrector + Beczka	1 weekend
Reformer 1 & 2	2 weekendy	Cadillac	1 weekend
Reformer 3	1 weekend		

7 modułów

Wybierasz terminy z kalendarza i przechodzisz program we własnym tempie.

18 miesięcy

na ukończenie wszystkich modułów od zakupu pakietu.

Certyfikat

Pilango Pilates Academy po ukończeniu całego programu.

CENA PROGRAMU

11 900 zł

~~13 540 zł~~

Oszczędzasz 1 640 zł (-12%)

Możliwe raty:

4 × 2 975 zł lub 10 × 1 190 zł

TERMINY

Kalendarz 2027

Styczeń 01 16-17 Krzesło 23-24 + 30-31 Reformer 1 & 2	Luty 02 5-7 Biomechanika 20-21 Barre 27-28 Stretching
Marzec 03 6-7 + 13-14 Mata 1 & 2 20-21 Spine Corrector + Beczka	Kwiecień 04 3-4 Cadillac 10-11 Mata 3 17-18 Barre 24-25 Reformer 1 & 2 · cz. 1
Maj 05 1-2 Reformer 1 & 2 · cz. 2 8-9 Reformer 3 15-16 Stretching 21-23 Cięża i po porodzie 29-30 Small Equipment	Czerwiec 06 5-6 + 12-13 Mata 1 & 2 26-27 Krzesło
Lipiec 07 10-11 + 17-18 Reformer 1 & 2 24-25 Cadillac	Sierpień 08 14-15 Cadillac 21-22 Spine Corrector + Beczka 28-29 Mata 3
Wrzesień 09 11-12 + 18-19 Mata 1 & 2 25-26 Barre	Październik 10 2-3 + 9-10 Reformer 1 & 2 23-24 Spine Corrector + Beczka
Listopad 11 6-7 Stretching 13-14 + 20-21 Mata 1 & 2	Grudzień 12 4-5 Reformer 3

Godziny

Sobota ok. 13:00–18:30, niedziela ok. 10:00–15:30. Biomechanika i Cięża (3 dni) zaczynają się w piątek.

Szkolenia 2-weekendowe

Mata 1 & 2 i Reformer 1 & 2 trwają dwa weekendy – zapis na cały kurs.

Zmiany

Aktualne terminy i wolne miejsca zawsze w aplikacji Fitissey.

ZAPISY

Jak się zapisać

01

Wybierz szkolenie

Pojedynczy moduł, ścieżkę albo pełny program Comprehensive.

02

Zapisz się w Fitssey

W zakładce Kursy w aplikacji lub na stronie Pilango. Pakiety i raty – napisz do nas.

03

Przygotuj się

Przed startem dostaniesz plan szkolenia i informacje praktyczne.



Szkolenia odbywają się w naszym studio w centrum Wrocławia, na pełnej linii sprzętów Contrology.

ul. Księcia Witolda 38-40, lokal U8, 50-202 Wrocław

Masz pytania? Napisz do nas

TELEFON / WHATSAPP

+48 451 639 905

ONLINE

pilangopilates.com

E-MAIL

info@pilangopilates.com

ZAPISY

Aplikacja Fitssey · zakładka Kursy