****

**Ankieta przyjęcia na pierwsze szkolenie**

**w Akademii Diamond Pilates**

Imię i nazwisko: ………………………………………….

Miasto/kraj zamieszkania: …………………………………..

1. **Edukacja Pilates**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nazwa szkolenia  (mata, reformer, krzesło, beczki, cadillac) | Poziom szkolenia | Nazwa szkoły | Egzamin zdany i otrzymany  Certyfikat tak/nie |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

1. **Praktyka Pilates**

Jak długo ćwiczysz?

* 6-12 miesięcy
* 1-3 lata
* powyżej 3 lat, ile? …………….

Jak często ćwiczysz?

* poniżej 2 x tydzień
* 2-3 x tydzień
* powyżej 3 x tydzień, ile? ……………

Ile czasu ćwiczysz?

* + 30 min
  + 60 min
  + powyżej 60 min, jak długo? …………..

1. **Zalety praktyki Pilates w oparciu o własne doświadczenia (np. bardziej elastyczny kręgosłup, mocniejsze centrum)**

* …………………………………………………………………………
* …………………………………………………………………………
* …………………………………………………………………………
* …………………………………………………………………………

1. **Cel wzięcia udziału w szkoleniu**

* na własny użytek
* chcę zostać instruktorem Pilates
* jeszcze nie wiem
* inny powód, jaki? ……………………………………………………

1. **Uczenie Pilates**

Jak długo uczysz?

* jeszcze nie uczę
* 6-12 miesięcy
* 1-3 lata
* powyżej 3 lat, ile? ………….

Ile godzin tygodniowo uczysz?

* prowadzę zajęcia grupowe w wymiarze …………tygodniowo
* prowadzę zajęcia indywidualne w wymiarze ………………… tygodniowo

**Skany otrzymanych certyfikatów prześlij razem z tą ankietą na adres: akademia@diamondpilates.pl**

Dziękujemy za wypełnienie ankiety