



Since 1999
הג'ימנסיה
בית הספר להסמכת מדריכי כושר ותנועה

המאסטר הבינלאומי

Jonatan Canada

מספרד מגיע לג'ימנסיה

שני ושלישי | 18-19.5.15 | הוד השרון ובראשון לציון

מדריכי כושר, מאמנים אישיים ומדריכי סטודיו, הג'ימנסיה שמה לעצמה למטרה לפתח ולקדם את תחום הכושר בישראל ובמסגרת זו אנו מציעים, הסמכות חדשניות עם מאסטר טריינרים מחו"ל. אנו גאים להודיע על קיום שני קורסים בינלאומיים בתחום האימון הפונקציונלי עם Jonatan Canada מספרד, מהמאמנים הבולטים באירופה בתחום זה.

על Jonatan Canada:

מומחה כושר בעל וותק של מעל 20 שנה, 5 פעמים אלוף עולם בהתעמלות אירובית, 15 פעמים אלוף עולם באירובי ספורטיבי, בעל עיטור הספורט ממלך ספרד. בעל הסמכות לאימון ולהכשרת מדריכים: Cross Fit®, AntiGravity®, Reebok Spartan Race, Queenax® Master Trainer, Lebert Training System Master Trainer, Bosu Master Trainer.



מה בתוכנית?

יום שלישי 19.5.15 בין השעות 9:45-16:45,
במועדון הכושר גו אקטיב סניף ראשון לציון,
רחוב ישראל גלילי 7.

קורס HIIT – High Intensity Interval Training

אימוני אינטרוולים עצימים מובילים את תעשיית הכושר בשנתיים האחרונות. מחקרים מצאו שמדובר בשיטות אימון המובילות לתוצאות מדהימות של שיפור מגוון מרכיבי כושר, בזמן קצר ובהנאה גדולה. הקורס כולל רקע תיאורטי מדעי, היכרות עם פרוטוקולים מרכזיים לאימוני אינטרוולים בהם: Tabata, Canada, Little and Gibala, Turbulence Training, בניית תוכניות אימון, שימוש באביזרים ויצירת אימונים יומיים (WOD – workout of the Day).

*הקורסים יועברו בשפה האנגלית.

יום שני 18.5.15 בין השעות 11:00-16:00,
במועדון הכושר ג'וי בקניון שרונים,
רחוב הרקון 5 הוד השרון.

קורס אימון כנגד משקל גוף + תבניות תנועה מעולם החיות Bodyweight Training + Animal Bodyweight training

אימון כנגד משקל גוף נבחר כאחד הטרנדים שיובילו את תעשיית הכושר בשנת 2015! בקורס זה נחזור אל תבניות הבסיס הפונקציונאליות של התנועה ונחקור לעומק את האופן והטכניקה לביצוען. במסגרת הקורס תרכשו כלים להתאמת התרגילים לרמות יכולת שונות, שינויים של דרגות קושי, התאמה לאוכלוסיות מיוחדות ועוד. בקורס יועבר פרק שלם הנוגע ליצירת תבניות תנועה פונקציונאליות ומאתגרות המבוססות על עולם החיות. במסגרת פרק זה נוכל להתחבר ולהעיר את האינסטינקט החייתי של הדוב, העקרב, הקוף ועוד החבויים בכל אחד מאתנו...



Since 1999
הג'ימנסיה
בית הספר להסמכת מדריכי כושר ותנועה

קורסים בתחום האימון הפונקציונאלי

עם המאסטר הבינלאומי Jonatan Canada מספרד

ימים שני, שלישי 18-19.5.15 (הוד השרון / ראשל"צ).

מספר המקומות מוגבל

מחירון:

מועד	הקורס	מחיר הרשמה מוקדמת (עד 3.5.15)	מחיר הרשמה מאוחרת (אחרי 3.5.15)
יום שני - 18.5.15 11:00-16:00	Bodyweight Training	₪445	₪499
יום שלישי - 19.5.15 9:45-16:45	HIIT	₪645	₪725
18+19.5.15	2 קורסים	₪980	₪1100

בחירת הקורס:

- Bodyweight Training - יום שני 18.5.15 (מועדון הכושר ג'וי הוד השרון).
 HIIT - יום שלישי 19.5.15 (מועדון הכושר גו אקטיב ראשל"צ).

הנחות:

בוגרי קורסים של הג'ימנסיה / מדריכי גו אקטיב / מדריכי ג'וי - זכאים ל-10% הנחה על מחיר ההשתתפות.
סך כל הסכום לתשלום ₪_____

פרטים אישיים:

שם משפחה: _____ שם פרטי: _____ ת.ז: _____
כתובת: _____ מיקוד: _____
טל' נייד: _____ e-mail: _____

אמצעי תשלום:

מזומן (יש להגיע למשרד, השיבוץ מותנה בתשלום) כרטיס אשראי
מס' _____ תוקף _____
שם בעל הכרטיס _____ ת.ז של בעל הכרטיס _____
 תשלום אחד 2 תשלומים ללא ריבית (לנרשמים עד 30.4.15)
 קרדיט (3 תשלומים ומעלה) מס' תשלומים _____

תאריך: _____ חתימה: _____ x

דמי ביטול:

עד ה-3.5.15 - 50 ש"ח, החל מה-10.5.15 - חיוב מלא ללא אפשרות להחזר כספי או זיכוי לפעילות אחרת.