

## סילבוס קורס מדריכי פילאטיס מכשירים בג'ימנסיה

קורס מדריכי פילאטיס מכשירים הינו חלק מקורסי בית הספר לפילאטיס בג'ימנסיה.  
רכזות הקורס: צאלה טמיר, מייכלי רותם, אביטל איזנשטט, וענבל ברוק-עזר.  
הקורס מתקיים בשלוחות תל אביב, גבעת ברנר וחיפה.

## תכנית הקורס מבוססת על לימוד שלושת מכשירי הבסיס של השיטה:

1. רפורמר - Rformer

2. וול יוניט / קאדילק – Wall Unit / Cadillac

3. כיסא – Wunda Chair

## לימודים מעשיים (פרק ענפי) פרונטליים – 157 ש"א

1. לימוד וביצוע של כל תרגילי תרגילי ה"רפרטואר" הקלאסי על שלושת מכשירי הבסיס כולל תרגולים ומבחן עיוני מסכם (17 מפגשים פרונטליים – 112 ש"א).
2. סדנאות העשרה בנושא קניזיולוגיה וניתוח תנועה ושל פתולוגיות גפה תחתונה (2 מפגשים – 13 ש"א).
3. מפגש הצגת פתולוגיות ותכנון שיעור (6 ש"א).
4. 3 מפגשי סטאז' מובנה במסגרת קורסית (20 ש"א).
5. מפגש מבחנים מעשיים (6 ש"א).

## חובות חיצוניות – 145 ש"א

1. 45 שעות סטאז' במסגרת סטודיו פתוח (60 ש"א).
2. 20 שיעורי צפייה (25 ש"א).
3. 45 שעות תרגול בשיעורים (60 ש"א).

\*ציון עובר במבחנים הוא 70.