



Since 1999

הג'ימנסיה
בית הספר להסמכת מדריכי כושר ותנועה

שיעורי פילאטיס מזרן למורים

סדרה מס' 18!!!

נושא הסדרה: **Simply The Best!**

ביה"ס למדריכי פילאטיס של הג'ימנסיה שמח להודיע על המשך הפרויקט של שיעורי פילאטיס מזרן למורים מוסמכים. והפעם קראנו לסדרה **Simply The Best** כי זו סדרה שמביאה לכם את ה-מורים לפילאטיס בארץ בשיעורים בהם יביא כל אחד מהם את גישתו לפילאטיס.

בסדרה יהיה הכל... קלאסי, מודרני, עם וללא אביזרים ובעיקר יהיה כיף גדול והמון השראה.

השיעורים יהיו בני שעה וחצי ויתקיימו בימי ראשון בין השעות 13:30-15:00

מועדון הכושר גו אקטיב, מרכז ויצמן, רח' ויצמן 14 ת"א (צמוד לביה"ח איכילוב).

מפגש	תאריך	נושא	בחירה
1	25.11.18	מור בכור – Strength and Mobility on the Mat	
2	9.12.18	עידית ספיר – Mindfulness In Motion	
3	23.12.18	צאלה טמיר – פילאטיס עם גומיית אלסטיבנד.	
4	6.1.19	מרתה ענבר – מייצוב לתנועה על מזרן עם הגליל	
5	20.1.19	אביטל איזנשטט – "הגאונות שבפשטות"	
6	3.2.19	ליאת שור – דמקה פילאטיס	
7	17.2.19	מייכלי רותם - "הרפרטואר הקלאסי שלי"	
8	3.3.19	נואליה גולדברג – פאשיאל פילאטיס	
9	17.3.19	מיטל שמש גבעון – Pilates Circuit Training	
10	31.3.19	ברנדה קורב – Push / Pull	

* תיאור של התכנים בכל שיעור תוכלו למצוא בדף 2 של טופס זה *

ההשתתפות יכולה להתבצע על בסיס מפגש בודד או סדרת מפגשים לפי הפירוט הבא:

שיעור בודד – 80 ₪, סדרה של 10 מפגשים – 500 ₪

- ניתן להירשם גם רק לחלק מהשיעורים, לקבלת מחיר לחבילות אחרות אנא צרו קשר טלפוני עם ביה"ס (ככל שנרשמים למס' רב יותר של שיעורים יורד המחיר פר שיעור).
- 10% הנחה לבוגרי קורסים של ביה"ס / מינימום משתתפים לקיום מפגש – 15 מורים.



להרשמה בחרו את השיעורים בטבלה למעלה ומלאו את הפרטים הבאים ושלחו בחוזר לפקס:
03.5221106 (אנא ודאו טלפונית הגעת הפקס בטל' 03-5221242/3 סך כל הסכום לתשלום: ₪ _____)

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

ביטול השתתפות – בהודעה מראש ניתן להשאיר זיכוי במערכת או לקבל החזר הכרוך בדמי ביטול של 15 ₪.
אי הודעה על ביטול לא תזכה בהחזר כספי או זיכוי.

תיאור המאסטר קלאס:

שיעור 1: מור בכור – Strength and Mobility on the Mat

בשיעור זה נשלב את העומק והדיוק בתנועה לאיתגור הכוח, המוביליות בעמוד השדרה והיציבות.

שיעור 2: עידית ספיירו – Mindfulness In Motion

ג'וזף פילאטיס הגדיר את שיטת פילאטיס כ"תיאום בין הגוף, הנפש והרוח". בשיעור נחקור דרכים להעמיק את הקשרים הללו כדי ליצור חוויה שהיא מעצימה פיזית ומאתגרת, כמו גם משרה תחושה של שלוה והרפיה.

שיעור 3: צאלה טמיר – פילאטיס עם גומיית אלסטיבנד.

שיעור שמשלב גומיה ייחודית ה- elastiband איתה נתרגל את תרגילי הפילאטיס, נעצים אותם ונדייק אותם יחד.

שיעור 4: מרתה ענבר - מייצוב לתנועה על מזרן עם הגליל

נתחיל עם מודעות לנשימה ולאופן הנחת הגוף על המזרן ונמשיך דרך תנועה מבוקרת ומדוייקת לחקור ולגלות אינספור דרכים לנוע עם הגליל על המזרן בתוך רפרטואר השיטה.



Since 1999

הג'ימנסיה

בית הספר להסמכת מדריכי כושר ותנועה

שיעור 5: אביטל איזנשטט – "הגאונות שבפשטות"

נשימה, ריכוז, דיוק ושליטה מהווים את העקרונות הבסיסיים לתרגול. כדי ליישם את העקרונות באימון יש לאפשר למתאמן להתרכז על מנת להבין ולהפנים ולכן "פשטות זה שם המשחק".
בשיעור נראה איך תרגילים "פשוטים" (לא בהכרח קלים) מאפשרים להעמיק לתוך עבודה עצמית ואיך תרגיל "מורכב" הופך לפשוט...

שיעור 6: ליאת שור – Damka Pilates Hip Stretch & Strength

שיעור שבו נתמקד, נעמיק ונחדד את החשיבות בתנועה וחיזוק כל התוכים סביב מפרק הירך – מפרק "אמצע הדרך". נחקור עוד מגבולות הגוף ונאפשר לקסם לקרות...

שיעור 7: מייכלי רותם – "הרפרטואר הקלאסי שלי"

שנים של תרגול והוראת פילאטיס שהתחילו ברפרטואר הקלאסי ומשם לתוך המודרני לימדו אותי שכחלק מהדינמיות של הפילאטיס יש מקום לשניהם.
השילוב ביניהם משדרג את שתי הגישות. השיעור ימחיש את הקשר ואת היתרונות שכל גישה תורמת לאימון.

שיעור 8: נואליה גולדברג – פאשיאל פילאטיס

בשיעור ישולבו בתוך רפרטואר הפילאטיס אלמנטים מחדשים ומרעננים מעולם הפאשיאל פיטנס שכוללים חיזוק, מתיחה הארכה ושחרור של רקמות החיבור

שיעור 9: פילאטיס באימון מחזורי.

בואו לחוות את הפילאטיס באימון מחזורי שמשלב עבודה על קבוצות השרירים השונות. דיוק, שליטה, שיפור הסיבולת של כל שריר ושריר והמון המון אנרגיה.

שיעור 10: ברנדב קורב – push / pull

אנרגיה נגדית היא עבודה עם כוחות זהים בכיוונים מנוגדים. מודעות לאנרגיה נגדית בתנועה מפחיתה דחיסות בעמוד השדרה ובמפרקים, מגבירה זרימת דם וחמצן ומייצרת כח שרירי.