|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **מיקום:** | **מרצה:** | **נושא:** | | **שעה:** | **יום:** | **תאריך:** | | **מפגש מס':** |
| סטודיו | מרים | פתיחת הקורס/ הכרות | |  |  |  | | 1 |
| שיעור מעשי  מוסיקה ומשמעותה במקצוע | |  |
| זום | צפי | אנטומיה | |  |  |  | |  |
| סטודיו | מרים | שיעור מעשי - קצב וספירות | |  |  |  | | 2 |
| אימון מדריך | |  |
| זום | צפי | אנטומיה | |  |  |  | |  |
| סטודיו | מרים | שיעור מעשי  קומבינציה ארובי | |  |  |  | | 3 |
| אימון מדריך | |  |
| זום | צפי | אנטומיה | |  |  |  | |  |
| סטודיו | צפי | אנטומיה | |  |  |  | | 4 |
|  |
| זום | צפי | אנטומיה | |  |  |  | |  |
| סטודיו | מרים | שיעור מעשי - מדרגה | |  |  |  | | 5 |
| אימון מדריך- מדרגה | |  |
| זום | צפי | אנטומיה | |  |  |  | |  |
| סטודיו | מרים | אירובי מדרגה | |  |  |  | | 6 |
| אימון מדריך | |  |
| זום | צפי | אנטומיה | |  |  |  | |  |
|  |  | קומבינציה ארובי  אימון מדריך | |  |  |  | | 7 |
|  |
| זום | צפי | אנטומיה | |  |  |  | |  |
| סטודיו | מרים | שיעור מעשי - מדרגה | |  |  |  | | 8 |
| איימון מדריך- מדרגה | |  |
| סטודיו | צפי | אנטומיה – הכנה למבחן | |  |  |  | | 9 |
| אנטומיה – הכנה למבחן | |  |
| סטודיו | מרים | אנטומיה – מבחן | |  |  |  | | 10 |
| סטודיו | דנה | פיזיולוגיה | |  |
| זום | דנה | פיזיולוגיה |  | |  | |  |  |
| סטודיו | מרים | שיעור מעשי  חיזוק |  | |  | |  | 11 |
| אימון מדריך חיזוק |  | |
| זום | דנה | פיזיולוגיה |  | |  | |  |  |
| סטודיו | מרים | חיזוק – אימון מדריך |  | |  | |  | 12 |
| חימום |  | |
| זום | דנה | פיזיולוגיה |  | |  | |  |  |
| סטודיו | מרים | קינסיולוגיה |  | |  | |  | 13 |
| קינסיולוגיה |  | |

**קורס הכשרת מדריכות סטודיו**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **מיקום:** | **מרצה:** | **נושא:** | **שעה:** | **יום:** | **תאריך:** | **מפגש מס':** |
| סטודיו | מרים | שיעור מעשי- גפיים תחתונות |  |  |  | 14 |
| אימון מדריך |  |
| סטודיו | מרים | שיעור מעשי- חיזוק ליבה |  |  |  | 15 |
| שרירי בטן |  |
| זום | דנה | פיזיולוגיה |  |  |  |  |
| סטודיו | מרים | שיעור מעשי- חיזוק ליבה |  |  |  | 16 |
| פציעות בעמוד השידרה |  |
| זום | דנה | פיזיולוגיה |  |  |  |  |
| סטודיו | מרים | שיעור מעשי- חיזוק ליבה |  |  |  | 17 |
| אימון מדריך |  |
| זום | דנה | פיזיולוגיה |  |  |  |  |
| סטודיו | מרים | שיעור מעשי- גפיים תחתונות |  |  |  | 18 |
| אימון מדריך |  |
| זום | דנה | פיזיולוגיה |  |  |  |  |
| סטודיו | מרים | שיעור מעשי- חיזוק ליבה |  |  |  | 19 |
| שרירי בטן שרירי גב |  |
| סטודיו | מרים | שיעור מעשי- חיזוק ליבה |  |  |  | 20 |
| אימון מדריך |  |
| סטודיו | מרים | שיעור מעשי |  |  |  | 21 |
| בניית שיעור |  |
| בנית שיעור |  |
| סטודיו | מיכאל | פציעות ספורט |  |  |  | 22 |
| מרים | שרירי בטן |  |
| *סטודיו* | *מרים* | *בניית שיעור* |  |  |  | 23 |
| *שיעור היט טבטה* |  |
| *סטודיו* | *מרים* | *אימון אישי* |  |  |  | 24 |
| *רצועות* |  |
| *סטודיו* | *מרים* | *הכנה למבחן* |  |  |  |  |
|  |
|  |  | *מבחן מעשי* |  |  |  |  |
|  |
|  |  | *מבחן עיוני* |  |  |  |  |
| *מסיבת סיום* |  |
| *סטודיו* |  | *עזרה ראשונה* |  |  |  |  |