|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **מיקום:** | **מרצה:** | **נושא:** | **שעה:** | **יום:** | **תאריך:** | **מפגש מס':** |
| סטודיו | מרים | פתיחת הקורס/ הכרות |  |  |  | 1 |
| שיעור מעשימוסיקה ומשמעותה במקצוע |  |
| זום | צפי | אנטומיה |  |  |  |  |
| סטודיו | מרים | שיעור מעשי - קצב וספירות |  |  |  | 2 |
| אימון מדריך |  |
| זום | צפי | אנטומיה |  |  |  |  |
| סטודיו | מרים | שיעור מעשיקומבינציה 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 ארוביאימון 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 מעשיחיזוק |  |  |  | 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* |  |  |  |  |