|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **מס' מפגש:** | **תאריך:** | **יום:** | **שעה:** | **נושא:** | **מרצה:** | **מיקום:** |
|  |  |  |  | אנטומיה | צפי | ZOOM |
| 1 |  |  |  | שיעור מעשי | M | סטודיו MG |
| שיחת פתיחה |
|  |  |  |  | אנטומיה | צפי | ZOOM |
| 2 |  |  |  | שיעור מעשי | M | סטודיו MG |
| היסטוריה ועקרונות של פילאטיס |
|  |  |  |  | אנטומיה | צפי | ZOOM |
| 3 |  |  |  | שיעור מעשי | M | סטודיו MG |
| טכניקה של פילאטיס |
|  |  |  |  | אנטומיה | צפי | ZOOM |
| 4 |  |  |  | שיעור מעשי | M | סטודיו MG |
| תרגילים חלק א' |
|  |  |  |  | אנטומיה | צפי | ZOOM |
| 5 |  |  |  | שיעור מעשי | חווה | סטודיו MG |
| תרגילים חלק א' |
|  |  |  |  | אנטומיה-חזרה למבחן | צפי | ZOOM |
| 6 |  |  |  | מבחן אנטומיה |  | סטודיו MG |
|  | תרגילים חלק א' |
|  |  |  |  | פיזיולוגיה | אורן  |  |
| 7 |  |  |  | תרגילים חלק א' | M | סטודיו MG |
|  |  |  |  | פיזיולוגיה | אורן  |  |
|  |  |  |  | פיזיולוגיה | אורן  |  |
| 8 |  |  |  | קינסולוגיה | M | סטודיו MG |
|  |  |  |  | פיזיולוגיה | אורן  |  |
| 9 |  |  |  | רצפת האגן | M | סטודיו MG |
| תרגילים חלק ב' |
|  |  |  |  | מבחן פיזיולוגיה |  | סטודיו MG |
| 10 |  |  |  | תרגילים חלק ב' | M | סטודיו MG |
| **11** |  |  |  | **מבחן אמצע** | **בוחנת חיצונית** | **סטודיו MG** |
| 12 |  |  |  | תרגילים חלק ב' | M | סטודיו MG |
| 13 |  |  |  | תרגילים חלק ב' | שני | סטודיו MG |
| 14 |  |  |  | בניית שיעור ומעברים | שני | סטודיו MG |
| **מס' מפגש:** | **תאריך:** | **יום:** | **שעה:** | **נושא:** | **מרצה:** | **מיקום:** |
| 15 |  |  |  | תרגילים חלק ג' | M | סטודיו MG |
| 16 |  |  |  | תרגילים חלק ג' | חווה | סטודיו MG |
| 17 |  |  |  | תרגילים חלק ג' | M | סטודיו MG |
| 18 |  |  |  | פילאטיס בהריון ואחרי לידה | M | סטודיו MG |
| 19 |  |  |  | פילאטיס בגיל השלישי | M | סטודיו MG |
| 20 |  |  |  | פילאטיס אביזרים | שני | סטודיו MG |
| אימון מדריכה |
| 21 |  |  |  | פילאטיס אביזרים | שני | סטודיו MG |
| אימון מדריכה |
| 22 |  |  |  | הכנה למבחן עיוני | M | סטודיו MG |
| אימון מדריכה |
| 23 |  |  |  | מבחן עיוני | דורית | סטודיו MG |
| הכנה למבחן מעשי | M |
| 24 |  |  |  | הכנה מבחן מעשי | בוחנת חיצונית | סטודיו MG |
| 25 |  |  |  | מבחן מעשי |  |  |
| 26 |  |  |  | עזרה ראשונה + מסיבת סיום |  |  |