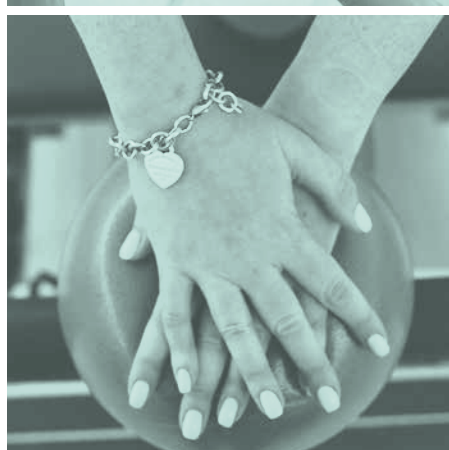
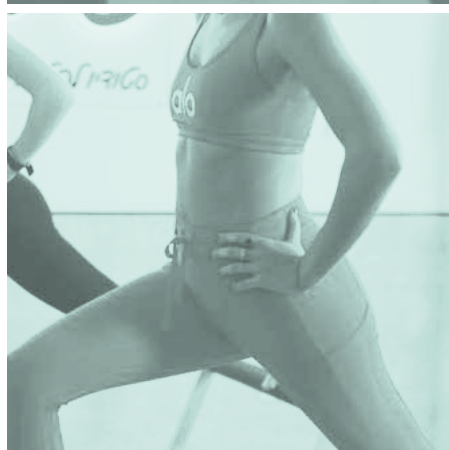




MAKE
YOUR
DREAM
COME
TRUE




סטודיו לפילאטיס ומכשירים ואקדמיה להכשרת מדריכות
אקדמיה להכשרת מדריכות
פילאטיס מזרן ומכשירים
נובמבר 2025



לפרטים נוספים: אתי כהן
טלפון: 054-3452790
eticohen1625@gmail.com
etiperetzcohen

יום מפגש	תאריך	שעה	מקצוע	תוכן לימוד
יום ו'	07.11.25	14:00-10:00	פילאטיס מזרן - פרונטלי	תרגילי בסיס + רפרטואר מזרן 1-17 כולל התנסויות
יום ב'	10.11.25	14:00-10:00	פילאטיס מזרן - פרונטלי	תרגילי בסיס + רפרטואר מזרן 18-35
יום ב'	17.11.25	14:00-10:00	פילאטיס מזרן - פרונטלי	רפרטואר בשילוב אביזרים + פילאטיס מזרן דינאמי
יום ה'	27.11.25	15:00-12:00	פילאטיס מכשירים רפורמר - קלאסי	הכרות, תוכן הקורס קלאסי foot work one leg רפורמר.
יום ב'	01.12.25	15:00-11:00	פילאטיס מכשירים רפורמר - קלאסי	קלאסי רפורמר Bridging, Hip Lift, Semi-Circle Stomach massage Leg in straps - חלק 1
יום ה'	04.12.25	15:00-12:00	פילאטיס מכשירים רפורמר - קלאסי	חלק 2 Leg in straps Knee stretch Long stretch Up stretch Down stretch תרגיל הפתעה + התנסויות
יום ב'	08.12.25	15:00-11:00	פילאטיס מכשירים רפורמר - קלאסי	Elephant Single thigh stretch mid back תרגילי הפתעה + התנסויות תרגילי רפרטואר מזרן חיוניים
יום ה'	11.12.25	15:00-12:00	פילאטיס מכשירים רפורמר - קלאסי	Rowing front Rowing back התנסויות + תרגיל הפתעה
יום ב'	15.12.25	15:00-11:00	פילאטיס מכשירים רפורמר - קלאסי	Side arms Chest expansion Back splite, front splite, side splite תרגיל הפתעה + התנסויות
יום ה'	18.12.25	15:00-12:00	פילאטיס מכשירים רפורמר - קלאסי	התנסויות חלק א' קלאסי
יום ב'	22.12.25	15:00-11:00	פילאטיס מכשירים רפורמר - קלאסי	ג'אמפינג, התנסויות חלק ב' קלאסי
יום ה'	25.12.25	15:00-12:00	פילאטיס מכשירים רפורמר - קלאסי	Short box Long box התנסויות

יום מפגש	תאריך	שעה	מקצוע	תוכן לימוד
יום ב'	29.12.25	15:00- 11:00	פילאטיס מכשירים רפורמר - קלאסי	רפרטואר קלאסי בשילוב אביזרים. מתיחות
יום ה'	01.01.26	15:00- 12:00	פילאטיס מכשירים + פילאטיס מזרן	מתודיקת הדרכה יציאה לשטח התנסויות אביזר
יום ב'	05.01.26	15:00- 11:00	פילאטיס מכשירים וול יוניט	אימון וול יוניט וול יוניט חלק א' + התנסות חלק א' רפרטואר קלאסי בשילוב אביזר
יום ה'	08.01.26	15:00- 12:00	פילאטיס מכשירים וול יוניט	אימון וול יוניט וול יוניט חלק ב' + התנסות חלק ב' רפרטואר קלאסי בשילוב אביזר
יום ב'	12.01.26	15:00- 11:00	פילאטיס מכשירים Power Pilates	אימון פאוור, למידה מערך פאוור פילאטיס התנסות חלק ג' רפרטואר בשילוב אביזר
יום ה'	15.01.26	15:00- 12:00	פילאטיס מכשירים Power Pilates	אימון פאוור למידה מערך פאוור פילאטיס
יום ב'	19.01.26	15:00- 11:00	פילאטיס מכשירים	מבחן עיוני, רפרטואר פילאטיס מכשירים קלאסי מבחנים מעשיים - חלק 1
יום ה'	22.01.26	15:00- 12:00	פילאטיס מכשירים	מבחנים מעשיים - חלק 2 חזרה על תשובות מבחן עיוני
יום ב'	26.01.26	15:00- 11:00	פילאטיס מכשירים	מבחנים מעשיים - חלק 3 שיחת סיכום וסיום קורס

3 מפגשי אנטומיה, כל מפגש 4 שעות - תאריכים ינתנו בתחילת קורס
מפגשים אלו יהיו ב-live ב-zoom עם המרצה.
אין צורך להגיע לסטודיו למפגשים אלו, אלא רק למבחן שתאריך המבחן ינתן במשך הקורס.

כמו כן יתווסף עוד מפגש אחד נוסף שתאריכו גם יתפרסם בתחילת הקורס.

הרצאת "אוכלוסיות מיוחדות" ע"י פיזיותרפיסטית מוסמכת

הרצאה זו היא פרונטלית עם נוכחות חובה

עד תום הקורס יש לסיים 5 שעות צפייה בסטודיו

עד תום הקורס יש לסיים 5 שעות סטאז' על מתאמן

- מחיר הקורס:** 11,000 ₪ (הקורס המומלץ ביותר - הכשרת פילאטיס מזרן + מכשירים)
- דמי רישום בעת ההרשמה לקורס:** 500 ₪
- יתרת התשלום (10,500 ₪) תוסדר עד 14 יום לפני פתיחת הקורס עם אפשרות עד 9 תשלומים
 - במידה והוחלט לבטל את רישום הקורס, עד 30 יום לפני מועד תחילת הקורס, דמי הרישום אינם חוזרים לנרשמת
 - במידה והוחלט לבטל את רישום הקורס, עד 14 יום לפני מועד תחילת הקורס, יוחזרו רק 50% מעלות הקורס אך תינתן אפשרות להגיע לקורס חדש על בסיס על מקום פנוי לפי החלטת הנהלת האקדמיה.