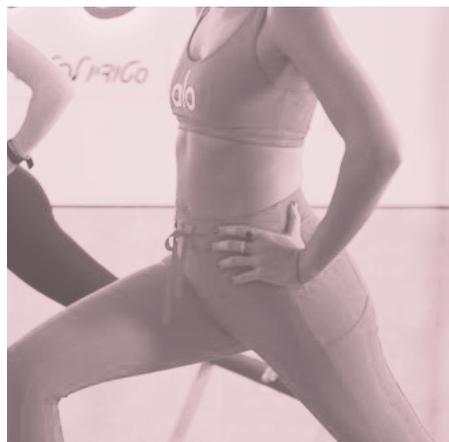




MAKE
YOUR
DREAM
COME
TRUE




 אקדמיה להכשרת מדריכות
 פילאטיס ומכשירים
 מרץ 2026



לפרטים נוספים: אתי כהן
 טלפון: 054-3452790
 eticochen1625@gmail.com
 etiperetzcohen

תוכן לימוד	מקצוע	שעה	תאריך	יום מפגש
תרגילי בסיס + רפרטואר מזרן 1-17 כולל התנסויות	פילאטיס מזרן - פרונטלי	15:00-12:00	12.03.26	יום ה'
תרגילי בסיס + רפרטואר מזרן 18-35	פילאטיס מזרן - פרונטלי	15:00-11:00	16.03.26	יום ב'
רפרטואר בשילוב אביזרים + פילאטיס מזרן דינאמי	פילאטיס מזרן - פרונטלי	15:00-12:00	19.03.26	יום ה'
הכרות, תוכן הקורס קלאסי רפורמר. foot work one leg	פילאטיס מכשירים רפורמר - קלאסי	15:00-11:00	30.03.26	יום ב'
פסח 1.4 - 10.4 הלימודים לא יתקיימו				
קלאסי רפורמר Bridging, Hip Lift, Semi-Circle Stomach massage Leg in straps - חלק 1	פילאטיס מכשירים רפורמר - קלאסי	15:00-11:00	13.04.26	יום ב'
חלק 2 Leg in straps Knee stretch Long stretch Up stretch Down stretch תרגיל הפתעה + התנסויות	פילאטיס מכשירים רפורמר - קלאסי	15:00-12:00	16.04.26	יום ה'
Elephant Single thigh stretch mid back תרגילי הפתעה + התנסויות תרגילי רפרטואר מזרן חיוניים	פילאטיס מכשירים רפורמר - קלאסי	15:00-11:00	20.04.26	יום ב'
Rowing front Rowing back התנסויות + תרגיל הפתעה	פילאטיס מכשירים רפורמר - קלאסי	15:00-12:00	23.04.26	יום ה'
Side arms Chest expansion Back splite, front splite, side splite תרגיל הפתעה + התנסויות	פילאטיס מכשירים רפורמר - קלאסי	15:00-11:00	27.04.26	יום ב'
התנסויות חלק א' קלאסי	פילאטיס מכשירים רפורמר - קלאסי	15:00-12:00	30.04.26	יום ה'
ג'אמפינג, התנסויות חלק ב' קלאסי	פילאטיס מכשירים רפורמר - קלאסי	15:00-11:00	04.05.26	יום ב'
Short box Long box התנסויות	פילאטיס מכשירים רפורמר - קלאסי	15:00-12:00	07.05.26	יום ה'

יום מפגש	תאריך	שעה	מקצוע	תוכן לימוד
יום ב'	11.05.26	15:00-11:00	פילאטיס מכשירים רפורמר - קלאסי	רפרטואר קלאסי בשילוב אביזרים. מתיחות
יום ה'	14.05.26	15:00-12:00	פילאטיס מכשירים + פילאטיס מזרן	מתודיקת הדרכה יציאה לשטח התנסויות אביזר
יום ב'	18.05.26	15:00-11:00	פילאטיס מכשירים וול יוניט	אימון וול יוניט וול יוניט חלק א' + התנסות חלק א' רפרטואר קלאסי בשילוב אביזר
ערב שבועות 21.05 הלימודים לא יתקיימו				
יום ב'	25.05.26	15:00-11:00	פילאטיס מכשירים וול יוניט	אימון וול יוניט וול יוניט חלק ב' + התנסות חלק ב' רפרטואר קלאסי בשילוב אביזר
יום ה'	28.05.26	15:00-12:00	פילאטיס מכשירים Power Pilates	אימון פאוור, למידה מערך פאוור פילאטיס התנסות חלק ג' רפרטואר בשילוב אביזר
יום ב'	01.06.26	15:00-11:00	פילאטיס מכשירים Power Pilates	אימון פאוור למידה מערך פאוור פילאטיס
יום ה'	04.06.26	15:00-12:00	פילאטיס מכשירים	מבחן עיוני, רפרטואר פילאטיס מכשירים קלאסי מבחנים מעשיים - חלק 1
יום ב'	08.06.26	15:00-11:00	פילאטיס מכשירים	מבחנים מעשיים - חלק 2 חזרה על תשובות מבחן עיוני
יום ה'	11.06.26	15:00-12:00	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.