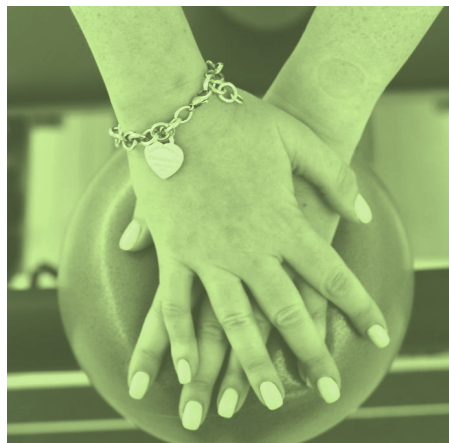
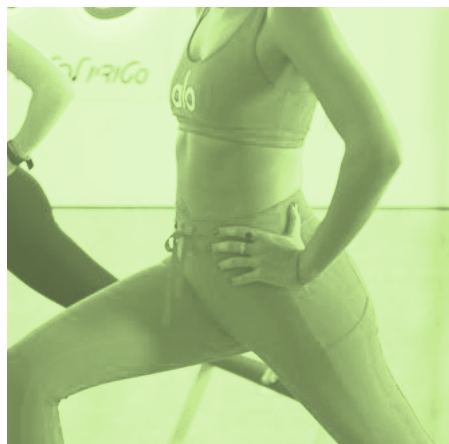




MAKE
YOUR
DREAM
COME
TRUE




סטודיו פילאטיס מכשירים ואקדמיה להכשרת מדריכות
אקדמיה להכשרת מדריכות
פילאטיס מזרן ומכשירים
ספטמבר 2026



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

יום מפגש	תאריך	שעה	מקצוע	תוכן לימוד
יום ב'	07.09.26	15:00-11:00	פילאטיס מזרן - פרונטלי	תרגילי בסיס + רפרטואר מזרן 1-17 כולל התנסויות
יום ד'	09.09.26	14:00-11:00	פילאטיס מזרן - פרונטלי	תרגילי בסיס + רפרטואר מזרן 18-35
ראש השנה הלימודים לא יתקיימו				
יום ב'	14.09.26	15:00-11:00	פילאטיס מזרן - פרונטלי	רפרטואר בשילוב אביזרים + פילאטיס מזרן דינאמי
יום ה'	17.09.26	14:00-11:00	פילאטיס מכשירים רפורמר - קלאסי	הכרות, תוכן הקורס קלאסי foot work one leg רפורמר.
חזה"מ סוכות הלימודים לא יתקיימו				
יום ה'	24.09.26	14:00-11:00	פילאטיס מכשירים רפורמר - קלאסי	קלאסי רפורמר Bridging, Hip Lift, Semi-Circle Stomach massage Leg in straps - חלק 1
יום ב'	28.09.26	14:00-11:00	פילאטיס מכשירים רפורמר - קלאסי	חלק 2 Leg in straps Knee stretch Long stretch Up stretch Down stretch תרגיל הפתעה + התנסויות
יום ה'	01.10.26	14:00-11:00	פילאטיס מכשירים רפורמר - קלאסי	Elephant Single thigh stretch mid back תרגילי הפתעה + התנסויות תרגילי רפרטואר מזרן חיוניים
יום ב'	05.10.26	14:00-11:00	פילאטיס מכשירים רפורמר - קלאסי	Rowing front Rowing back התנסויות + תרגיל הפתעה
יום ה'	08.10.26	14:00-11:00	פילאטיס מכשירים רפורמר - קלאסי	Side arms Chest expansion Back splite, front splite, side splite תרגיל הפתעה + התנסויות
יום ב'	12.10.26	14:00-11:00	פילאטיס מכשירים רפורמר - קלאסי	התנסויות חלק א' קלאסי
יום ה'	15.10.26	14:00-11:00	פילאטיס מכשירים רפורמר - קלאסי	ג'אמפינג, התנסויות חלק ב' קלאסי

יום מפגש	תאריך	שעה	מקצוע	תוכן לימוד
יום ב'	19.10.26	14:00-11:00	פילאטיס מכשירים רפורמר - קלאסי	Short box Long box התנסויות
יום ה'	22.10.26	14:00-11:00	פילאטיס מכשירים רפורמר - קלאסי	רפרטואר קלאסי בשילוב אביזרים. מתיחות
יום ב'	26.10.26	14:00-11:00	פילאטיס מכשירים + פילאטיס מזרן	מתודיקת הדרכה יציאה לשטח התנסויות אביזר
יום ה'	29.10.26	14:00-11:00	פילאטיס מכשירים Power Pilates	אימון פאוור, למידה מערך פאוור פילאטיס התנסות חלק ג' רפרטואר בשילוב אביזר
יום ב'	02.11.26	14:00-11:00	פילאטיס מכשירים	מבחן עיוני, רפרטואר פילאטיס מכשירים קלאסי מבחנים מעשיים - חלק 1
יום ה'	05.11.26	14:00-11:00	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.

תאריכים מדוייקים ינתנו בתחילת הקורס

ימי א' בשעות: 15:00-19:00

אין צורך להגיע לסטודיו למפגשים אלו, אלא רק למבחן שתאריך המבחן ינתן במשך הקורס.

פרק ה-Wall Unit וה-Tower (למידה דיגיטלית עצמאית):

הלמידה בנושא זה מועברת באופן דיגיטלי מלא וכוללת הרצאה מקיפה של 3 שעות לצד 5 מערכי שיעור מוכנים. במסגרת הפרק נלמד תרגול על ה-Tower השלם וכן שילובים של ה-Tower עם ה-Reformer. בנוסף, לרשותכם ספר קורס ייעודי המכיל פרק שלם המרכז את כל תרגילי הקלאסיקה, מלווים בהסברים מפורטים ומדויקים.

בנוסף, כחלק בלתי נפרד מחובות הקורס, עליכם להאזין להרצאת החובה "אוכלוסיות מיוחדות" במאסטר קורס המוקלט של האונליין. הרצאה זו מסכמת ומחברת את כל מה שלמדנו לאורך הקורס בנוגע לפתולוגיות השונות, ומעניקה כלים מעשיים לעבודה עם מקרים של פריצת דיסק, בלט דיסק, בלט דיסק צווארי, שחיקת סחוס, כתף קפואה ובעיות ברכיים.

עד תום הקורס יש לסיים 5 שעות צפייה בסטודיו

עד תום הקורס יש לסיים 5 שעות סטאז' על מתאם

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.