

 לוז קורס אירובי דאנס ומדרגה ינואר 2024 					
מפגש	תאריך	בלוק 1 9:00-11:00	מרצה	בלוק 2 11:30-13:30	מרצה
1	26.1.24	שיחת פתיחה והיכרות + מנהלות שיעור דאנס	ניצן	סדנת מבוא + סדנת מוזיקה, הנחיה וצעדי בסיס + תרגולים	ניצן
2	2.2.24	תבניות תנועה ולימוד של כוריאוגרפיה	ניצן	שיעור דאנס + תרגולים	ליאת
3	9.2.24	תרגולים + לימוד רגל מובילה	ניצן	שיעור דאנס + הכנה למדרגה	ניצן
4	16.2.24	שיעור מדרגה + תבניות לימוד סימטריות	גיל	המשך סדנה + תרגולים	גיל
5	23.2.24	שיעור מדרגה + פירוק ולימוד כוריאוגרפיה על מדרגה	סנדי	תרגולים + חימום, קול דאון ומתיחות לשיעור דאנס ומדרגה	דין
6	1.3.24	תרגולים	גיל	שיעור מדרגה + בניית מערך שיעור אירובי דאנס ומדרגה	דין
7	9.3.24	תרגולים	גיל	הנחיות למבחן + שיחת סיכום	גיל