

סילבוס קורס מדריכי פילאטיס מכשירים בג'ימנסיה

קורס מדריכי פילאטיס מכשירים הינו חלק מקורסי בית הספר לפילאטיס בג'ימנסיה. רכזות הקורס: צאלה טמיר, מייכלי רותם, אביטל איזנשטט, מיטל שמש גבעון, ענבל ברוק עזר, הילה יערי, מריאנה טרגנו גוז, נעמי אביהר קושנרופ, שמרית ויינשטיין, ליל מרחב זלצר, הילה צלאל, שני ורצ'יק הקורס מתקיים בשלוחות תל אביב, ראשון לציון, גבעת ברנר, ירושלים, קרית טבעון וחיפה.

תכנית הקורס מבוססת על לימוד שלושת מכשירי הבסיס של השיטה:

1. רפורמר - Rformer
2. וול יוניט / קאדילק – Wall Unit / Cadillac
3. כיסא – Wunda Chair

לימודים מעשיים (פרק ענפי) פרונטליים – 144 ש"א

1. לימוד וביצוע של כל תרגילי תרגילי ה"רפרטואר" הקלאסי על שלושת מכשירי הבסיס כולל תרגולים ומבחן עיוני מסכם (17 מפגשים פרונטליים – 102 ש"א).
2. סדנאות העשרה בנושא קניזיולוגיה וניתוח תנועה ושל פתולוגיות גפה תחתונה (2 מפגשים – 12 ש"א).
3. מפגש הצגת פתולוגיות ותכנון שיעור (6 ש"א).
4. 3 מפגשי סטאז' מובנה במסגרת קורסית (18 ש"א).
5. מפגש מבחנים מעשיים (6 ש"א).

חובות חיצוניות – 146 ש"א

1. 45 שעות סטאז' במסגרת סטודיו פתוח (60 ש"א).
 2. 20 שיעורי צפייה (26 ש"א).
 3. 45 שעות תרגול בשיעורים (60 ש"א).
- *ציון עובר במבחנים הוא 70.