



SHELLY BAR PILATES
FOR BETTER LIFE

מס' שיעור (שעות) רפורמר	תאריך	מיקום
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		
32		
33		
34		
35		
36		
37		
38		
39		
40		

כיסא קדילאק וקשת

		1
		2
		3
		4
		5
		6
		7
		8
		9
		10
		11
		12
		13
		14
		15
		16
		17
		18
		19
		20

הנחיות:

- יש למלא בדוח שעות הדרכה בלבד. תצפיות עזרה למדריך, שעות תרגול עצמאיות אינן נחשבות בדוח.
- כל הדרכה היא באורך שעה.
- ניתן לבצע שעת הדרכה אחת על מס מכשירים ולהחשיב אותה כשעתיים. לדוגמא:
הדרכה של 2 מתאמנים אחד על הכיסא ואחד על הקדילאק תחשב לשעתיים.
- אפשר להחליף את המתאמנים בין המכשירים השונים במהלך השיעור.