



SHELLY BAR PILATES
FOR BETTER LIFE

ברוכה הבאה לקורס מדריכי פילאטיס

החצי אינטראקטיבי
הראשון בארץ



עם "שלי בר פילאטיס"

נעים להכיר אותך !

נעים להכיר אותך!

קרוב לוודאי שאת מתאמנת בפילאטיס, ממש אוהבת את השיטה!
ומרגישה שהגיע הזמן לקחת את האימונים לשלב הבא ולהיות מדריכת
פילאטיס!

אולי יש לך כל מיני חששות איך הקורס יהיה?

איך אני אשתלב, איך יהיו הבנות בקבוצה?

האם אסתדר עם כל הלימודים? האם באמת בסוף אהיה מוכנה להדריך?
איך אמצא בסוף הקורס מקום עבודה?

יתכן שאת כבר מדריכת בתחום הספורט של חדר כושר או אירובי

ורוצה להעשיר את הידע שלך של המתאמנים שלך בשיטת הפילאטיס

המופלאה ללמוד גם רפרטואר תרגילים שמתאים לשיקום ותחזוקת הגוף.

יכול להיות שכרגע את עובדת בבקרים בעבודה שכבר לא מספקת אותך

ואת רוצה להרגיש משמעותית ולהגשים חלום שתמיד היה לך.

אני רוצה קודם כל להרגיע אותך ולהגיד לך שאת לא הראשונה שמתרגשת
לקראת הקורס, כולן מתרגשות,

גם אני מתרגשת תמיד !

הרבה כמוך היו במקום הזה עברו את הקורס בהצלחה

וכיום הן מדריכות באהבה גדולה במקומות רבים בארץ ואף בעולם!

נהנות מכל רגע ומקבלות מחמאות והרגשה מאוד מאוד מספקת.

אני יודעת זאת, כי גם אני עברתי את התהליך כרקדנית לשעבר

שמצאה את עצמה בגיל 20 בתחום ההיי-טק בעבודה לא מספקת

והיום אחרי 13 שנה כמדריכת פילאטיס

אני שמחה ללוות את התהליך של הפיכתך למדריכת פילאטיס

אה את אולמית, נספר לך קצת עלינו?

אודות בית הספר

בית ספר להכשרת מדריכים "שלי בר פילאטיס" מכשיר מדריכי פילאטיס למעלה מ- 10 שנים. בית הספר הכשיר "שלי בר פילאטיס" עד כה מאות מדריכים המלמדים כיום בארץ ובחו"ל. כמו כן, ברשותינו 3 סניפי פילאטיס מכשירים בת"א, ר"ג ופ"ת עם מאות מתאמנים.

שלי בר מדריכת הקורס ובעלים

שלי בר רכזת הקורס ומדריכת הקורס, בוגרת "דרור רז" משנת 2005. רקדה אצל "רנה שיינפלד" "ביכורי העיתים" "בת דור" ועוד. בעלת תואר ראשון בחינוך מאוניברסיטת ת"א. במשך 10 שנים מעבירה קורסי מדריכים.



פזית כהניה- מדריכת הקורס

בוגרת בית הספר "שלי בר פילאטיס" מדריכת פילאטיס מזרן ומכשירים משנת 2012. מדריכה בכירה ב "שלי בר פילאטיס" ואחד האנשים המקסימים שיצא לכן להכיר (:



אסף בר - רכז קורסים

אסף מדריך פילאטיס משנת 2007 מחוייב לתת לך את השירות הטוב ביותר! אנא פנו אלי בכל שאלה



איך זה עובד אצלינו?

הקורס מורכב מחומר עיוני שנלמד דרך אתר התלמידים שלנו באינטרנט ופרקטיקה בסטודיו.


בתחילת הקורס כל תלמידה מקבלת סיסמא לאתר התלמידים וחוברת מפורטת עם הסברים ותמונות הכוללת את כל תכני הקורס וחוברת אנטומיה.

בכל שבוע עלייך לצפות בשיעור אינטרנטי אחד ולאחר מכן להגיע למפגש הפרקטיקה בסטודיו.


במפגש הפרקטיקה מדריכת הקורס תעביר שיעור בתחילת המפגש ולאחר מכן נתרגל בזוגות את התרגילים.


לאחר שנלמד את כל התרגילים ומתודיקת הדרכה תתחיל להעביר מספר התנסויות ובכל להתכונן לשטח כולל התנסות לאוכלוסיות מיוחדות (לדוגמה נשים בהריון) בסוף הקורס ישהו מבחן מעשי ועיוני, מבחן אנטומיה וסטאז' כול התכנים התאורטיים נשארים פתוחים עבורך גם בתום הקורס.

יתרונות הקורס

היתרון הראשון חסכון בזמן !! הקורסים הינם חצי אינטראקטיביים ובכך חוסכים לך הרבה זמן- התכנים התאורטיים נלמד בזמן ובקצב שנוחים לך ומפגש הפקרטקה נערך אחת לשבוע. 

היתרון השני זמנים נוחים!! לאנשים עובדים ולאמהות- זמני פתיחת הקורס נוחים מאוד ! 

היתרון השלישי - הכנה מדהימה לשטח!! בקורס המדריכים תלמדי את התרגילי הפילאטיס אך לא פחות חשוב מכך כיצד להעביר את התרגילים ולהיות מדריכה מקצועית ומעולה !!! ולכן את תעבירי לפחות 3 התנסויות ארוכות במהלך הקורס כדי להתכונן להיות מדריכה בשטח. 

היתרון הרביעי - עזרה במציאת עבודה. את המדריכים שלנו חוטפים כבר בזמן הסטאז' ואם עדיין זה לא קורה אנחנו עוזרים במציאת עבודה. 

תכני הקורס:

קורס מזרן:

- אנטומיה
- תרגילי בסיס
- תרגילי רפרטואר
- שימוש באביזרים
- התנסות בלי אביזר
- התנסות עם אביזר
- אוכלוסיות מיוחדות- סבב בו תלמידה מקבלת מדבקה כגון "אישה בהיריון"
- פריצת דיסק" וכן הלאה ואנו מבצעים סבב שאנו מתאימים תרגילים למתאמנת.
- התנסות אוכלוסיות מיוחדות
- מבחנים- מבחן מעשי ועיוני
- מבחן אנטומיה
- יציאה לסטאז' 10 שעות.

קורס מכשירים:

- אנטומיה
- רפורמר - כל התרגילים לפי רמות ומודיפקציות.
- התנסות רפורמר בלי אביזר
- התנסות רפורמר עם אביזר
- אוכלוסיות מיוחדות- סבב בו תלמידה מקבלת מדבקה כגון "אישה בהיריון"
- פריצת דיסק" וכן הלאה ואנו מבצעים סבב שאנו מתאימים תרגילים למתאמנת.
- התנסות אוכלוסיות מיוחדות
- מבחני סיכום רפורמר - מבחן מעשי+מבחן עיוני
- קדילאק+כיסא+קשת תירגולים
- התנסויות קדילאק+כיסא+קשת
- מבחנים
- יציאה לסטאז' 60 שעות (40 רפורמר+20 קדילאק)

משך הקורס:

קורס מזרן - חודשיים וחצי. בין 9 ל-12 מפגשים. תלוי בכמות נרשמים.
קורס מכשירים - שלושה וחצי חודשים. בין 13 ל-16 מפגשים. תלוי בכמות נרשמים.
*מקסימום 10 נרשמים.

מחירון:

הרשמה מוקדמת	מחירון	
4500	5500	מזרן
6500	7500	מכשירים
11,000	12,000	קורס משולב

תשלומים נוחים ללא ריבית

טלפונים של חלק מבוגרות הקורס שסיימו לאחרונה

054-5901236	יוליה לוי	054-3452790	אתי כהן
052-2750731	מזל מוסקוביץ	054-5541139	אירה שיינפלד
050-8578388	מרגלית בנבנסתי	050-2610210	אורית אלדבח
054-3233707	גל שירי	052-4374720	דליה צמח
050-6433616	ספיר גופר	050-7247580	הילה שבילי

להרשמה לקורס צרי קשר עם רכז הקורסים 03-5375573