

GALA

Pilates • Academy • Clinic

PILATES

השתלמות למדריכים

**מתרגשת לצאת בסדרת הסדנאות המושקעת הזו
מזמינה אתכם לתרגל, לרענן, להיזכר, להעמיק,
לשאול שאלות וללמוד דברים חדשים**

TOWER • REFORMER • MAT

077-5256532 📞

050-5892762 📞

רחוב אמיר גלבוע 1 תל-אביב 📍

MAT

May
ימי שני
12:00 - 15:00

בעבודת המזרון יש רצף קלאסי מסודר שמתמקד ממש בליבה (power house)
נלמד כמה שהחיבור לגפיים (הידיים והרגליים)
חשוב להצלחה ודיוק ללא תמיכה והתנגדות הקפיצים

06.5.24- Fundamental, Spine Stabilization & Beginning series

סידרת תרגילים מעולה לעבודה עם לקוחות לא מונסים/פציעות במצב אקוטי בעמוד השדרה,
במיוחד תפקוד לקוי של הדיסק - ייצוב ותרגילי בסיס הם הטכניקה המועדפת לחיזוק הליבה

20.5.24- Intermediate & Advanced Series

נעבור על כל רפרטואר הפילאטיס מזרן מרמת ממשיכים
ועד לרמת מתקדמים לפי הרצף הקלאסי נדייק ונמקסם

27.5.24- Extras & Eccessories

נלמד את תרגילי האקסטרה שאפשר להוריד
מהמכשירים למזרן נתמקד בשימוש ושילוב אביזרים קטנים

TOWER

June
ימי שני
12:00 - 15:00

הקאדילק מבדיל את עצמו משאר מכשירי הפילאטיס בכמה דרכים:
זהו מכשיר הפילאטיס הגדול והיקר ביותר (מה שעשוי להסביר את שמו)
יש לו את השיעור הגדול ביותר של תרגילי "התחלה", לעתים קרובות מספק
גרסה קלה יותר של תרגילים על Mat או Reformer
הוא המתאים ביותר לשיקום ולבעיות ספציפיות ונהדר למתחילים

10.6.24- Roll down bar

הוא באופן קלאסי חלק מהקאדילק והוא מורכב משני קפיצי זרוע צהובים ודיבל עץ.
ה-Roll-Down Bar הוא האופציה הוורסטילית ביותר ב-Springboard / Tower
ניתן לבצע שיעור מלא של שעה לכל חלקי הגוף רק עם חתיכת העץ הזו ושתי קפיצים!

17.6.24- Arm & leg springs

קפיצי זרוע הם דרך מצוינת לחזק ולייצב את חגורת הכתפיים,
לבנות טונוס שרירים בפלג הגוף העליון וללמד קואורדינציה.
קפיצים אלו כבדים למדי ואינם מתאימים להרבה אנשים,
במיוחד אנשים עם כתפיים לא יציבות

בכל תרגילי קפיצי הרגליים, תנועת הרגליים פועלת על שרירי הירך האחורי
והאדדוקטים תוך אתגר ליציבות האגן ועמוד השדרה
תרגילים אלו מצוינים לשיקום עמוד השדרה, הברכיים והירכיים
נלמד היכן למקם את קפיצי הרגליים, נלמד חלוקה לרמות
קפיצי רגל אחת, קפיצי רגליים צדדיים ותרגילים סופר מתקדמים בריחוף

24.6.24- Push-through bar

קפיץ מלמעלה הייחודי לקאדילק
ה-Push-Through Bar מאפשר תנועה מעגלית וקשתית עם הקפיץ
בגלל המכניקה של הקפיץ והחיבורים שלו נוצרת הרבה פעילות דינמית
קפיץ מלמטה - למי זה מתאים?

הרפורמר הוא כנראה מכשיר הפילאטיס הפופולרי הכיפי והמגוון ביותר,
גם עליו כמו במזרן יש רפרטואר תרגילים מובנה לפי סדרות,
החלוקה לרמות של התרגילים נועדה
לעזור לנו ללמוד את שיטת הפילאטיס באופן טבעי
ולמנוע פציעות בתרגול

15.7.24- Beginning & Special Cases

סדרת הבסיס זהו זמן טוב להתחזק וללמוד יסודות ודיוק של תנועות לפני תרגילים שדורשים
מנופים גדולים יותר כח גמישות וטכניקה
סידרה זו נותנת מענה מעולה למקרים מיוחדים כמו כאבים ומוגבלויות

22.7.24- Intermediate

סידרת הביניים היא בדרך כלל הסידרה הכי סטנדרטית בה נלמדים
רוב תרגילי הפילאטיס הקלאסיים באופן טהור בלי טווסטים וואריאציות

29.7.24- Advanced

לכל תרגיל יש גירסה מתקדמת יותר,
תרגילים אלו דורשים בסיס חזק אודות השיטה ועקרונותיה
תרגילים מתקדמים דורשים כמות נכבדת של כוח גמישות וטכניקה לביצוע מיטבי

מפגש בודד - ש"ח 390 | סידרה שלמה על המכשיר הנבחר - ש"ח 990