



ביה"ס להכשרת מדריכי פילאטיס – הסטודיו של איילת

תודה על התעניינותך בקורס הכשרת מדריכי פילאטיס המתקיים במרכז "שמים וארץ" הסטודיו של איילת.

הקורס מיועד לבעלי רקע קודם בענפי הספורט השונים בתנועה/מחול/ריקוד וכן למתעמלי פילאטיס בעלי ניסיון של שנה לפחות.

❖ קורס מדריכי מזרון

תנאי קבלה:

1. רקע בתנועה, מחול, ריקוד, ספורט, פילאטיס

2. ראיון אישי

מטרות הקורס:

1. הקניית ידע מקצועי בעקרונות הפילאטיס, באבני היסוד וברפרטואר התרגילים בשיטת הפילאטיס.
2. הקניית ידע תאורתי באנטומיית התנועה, יציבה נכונה, ליקויי יציבה, הריון, פציעות ומחלות נפוצות.
3. הקניית כלים להדרכת פילאטיס והכנת מערך שיעור לקבוצות הטרוגניות וללקוחות פרטיים.
4. בסיום הקורס תתאפשר עבודה עם אוכלוסיות מגוונות ובעלות צרכים מיוחדים
5. השתלבות במערך ההוראה לפילאטיס במקומות שונים

מבנה הקורס (145)

שעות: משך הקורס 26

מפגשים

הקורס כולל הרצאות פרונטאליות, תרגול מעשי, ספרות מקצועית, בחנים ומבחן סיום:

- 17 מפגשים של 5.4 ש"א בנושא עקרונות הפילאטיס, עקרונות ההדרכה, רפרטואר תרגילי מזרון תוך חלוקה לרמות קושי שונות.
- 4 מפגשים של 5.4 ש"א בנושא אנטומיה של התנועה
- 4 מפגשים בנושא פתולוגיות: לקויי יציבה, פציעות ומחלות נפוצות - ההרצאות יינתנו ע"י אווה קונסטוריצה ושוש קרני, פיזיותרפיסטיות בכירות.





- מפגש נוסף של 5.4 ש"א קורס עזרה ראשונה .
- כבר במהלך הקורס הסטודנטים ידריכו ויעבירו שיעורים ויקבלו משוב על מנת לרכוש מיומנויות הדרכה ודידקטיקה.
- 30 שעות של צפייה, תרגול והתנסות בסטודיו של איילת

עלות הקורס:

עלות: (6500 ₪) כולל ספרות מקצועית בשווי 450 ₪ דמי הרשמה.

ספרות מקצועית (כלול במחיר הקורס):

- ספר רפרטואר התרגילים: Pilates on Mat
- על המשתתפים ללמוד את החומר מהספרות המקצועית הנ"ל ומחוברות מצגת שקופיות שיחולקו במהלך הקורס ולהיות מוכנים לבחינות הגמר העיוניות ומעשיות.
- מחיר הקורסים כולל השתתפות בשיעורי פילאטיס בסטודיו ללא הגבלה, על בסיס מקום פנוי.
- הקורס הנו קורס אינטימי ונותן מענה אישי לכל סטודנט!!
- צוות הקורסים מורכב מפיזיותרפיסטיות שוש קרני ושחר חומש, נטע שריג, רקדנית, כוראוגרפית ומדריכת פילאטיס מנוסה ואיילת נוימן זיו בעלים של שמים וארץ, מנהלת מקצועית ומתמחה בשיקום באמצעות פילאטיס.
- כל מדריכות הסטודיו נכונות לעזור לשתף וללמד את הסטודנטים/ות מניסיון המקצועי.
- הסטודיו פתוח זמין עבורכם/ לתרגול התנסות והעמקת הידע בכל יום מהשעה 00:07 ועד 22:00!!!

לקורס יש מסלול בוקר בלבד - בחירה בין הימים:

16/7/2025 ימי רביעי 11:00-15:00 מפגשים עיוניים יתקיימו בימי שישי מ-11:00

15:00

או

18/7/2025 ימי שישי 11:00-15:00



מרכז שמים וארץ פילאטיס ורפואה סינית רוז'נסקי 23
רחובות 08-9469860 qilatis@netvision.net.il





❖ קורס פילאטיס מכשירים:

תנאי קבלה:

1. רקע בתנועה, מחול, ריקוד, ספורט, פילאטיס
2. ראיון אישי
3. תעודת קורס מזרן

מטרות הקורס:

1. הקניית ידע מקצועי בעקרונות הפילאטיס, באבני היסוד וברפרטואר התרגילים בשיטת הפילאטיס.
2. הקניית כלים להדרכת פילאטיס והכנת מערך שיעור לקבוצות הטרוגניות וללקוחות פרטיים.
3. רכישת כלים להתמודדות עם אוכלוסיות מגוונות ובעלות צרכים מיוחדים תוך שימוש במודיפיקציות ואדפטציות של הרפרטואר.
4. השתלבות במערך ההוראה לפילאטיס במקומות שונים.

מבנה הקורס (440 שעות) משך הקורס כ-6 חודשים:

הקורס כולל הרצאות פרונטאליות, תרגול מעשי, ספרות מקצועית, העברת מערכי שיעור ומבחן סיום עיוני ומעשי.

- 27 מפגשים של 5.3 ש"א. לימוד תרגילי המכשירים ברמות שונות, דגש על בעיות ייחודיות ונפוצות כגון פריצות דיסק, עקמת, בעיות מפרקים, טרשת נפוצה, שיקום ברכיים, הריון ועוד.
- 100 שעות צפייה, על כל תלמיד להיות נוכח בשיעורים עם מדריכה ולצפות בתרגילים השונים ובאופן ההדרכה.
- 200 שעות התמחות והתנסות מעשית בסטודיו של אילת.

עלות הקורס:

עלות: 8,400 ₪ (כולל ספרות מקצועית), דמי הרשמה 450 ₪.





(7,400 ₪) כולל ספרות

לממשיכים מקורס מזרון:
מקצועית בשווי של 1000 ₪, ללא דמי הרשמה.

(ספרות מקצועית) עלות הספרים 1000 ₪ כלול במחיר הקורס:

Reformer

Cadillac

Wunda chair

Springboard

- מחיר הקורסים כולל השתתפות בשיעורי פילאטיס בסטודיו ללא הגבלה, על בסיס מקום פנוי.
- הקורס הנו קורס אינטימי ונותן מענה אישי לכל סטודנט!!
- מדריכת הקורס איילת נוימן זין בעלים של שמים וארץ, מנהלת מקצועית ומתמחה בשיקום באמצעות פילאטיס.
- כל מדריכות הסטודיו נכונות לעזור לשתף וללמד את הסטודנטים/ות מניסיוןן המקצועי.
- הסטודיו פתוח וזמין עבורכם/ן לתרגול התנסות והעמקת הידע בכל יום מהשעה 07:00 ועד
!!!22:00

לקורס יש מסלול בוקר או ערב - בחירה בין השעות:

ימי שני בוקר - 14/7/2025 בשעה

11:00-15:00

או

ימי רביעי ערב 16/7/2025 בין השעות 18:00-22:00



מרכז שמים וארץ פילאטיס ורפואה סינית רוז'נסקי 23
רחובות 08-9469860 qilatis@netvision.net.il





תשלומים

- יש להסדיר את תשלומי הקורס במועד ההרשמה עד לפתיחת הקורס.

ביטולים

- תלמיד שביטל השתתפותו עד חודש מפתיחת הקורס יחויב ב- 50% ממחיר הקורס
- ביטול לאחר החודש הראשון מפתיחת הקורס לא יזכה בהחזר כספי כלל





תעודת גמר:

על התלמידים להיות נוכחים בכל השיעורים ולסיים את כל חובות הקורס בהצלחה כולל שעות צפייה והתמחות עד חודש מתום הקורס. עם סיום חובות הלימוד ומעבר הבחינה תוענק תעודת הסמכה למדריך/ת פילאטיס ע"י הסטודיו של איילת.

* למעוניינים בתעודת הסמכה בינ"ל מטעם Ellie Herman Studios, יש להוסיף \$180

לכל שאלה או התייעצות אשמח לעמוד

לעזרה,

בעלים ומנהלת מקצועית,

נוימן זיו איילת

052-4603986



מרכז שמנים וארץ פילאטיס ורפואה סינית רוז'נסקי 23
רחובות 08-9469860 qilatis@netvision.net.il

