



מערכת החוגים של אגודת הסטודנטיות והסטודנטים

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי
	ריצה עם איתי 16:30 רחבת 70 חינם	פילאטיס עם קרן 19:30 12/ג 15 ש"ח	בראוסול עם קרן 17:45 102 15 ש"ח	פילאטיס עם נטע 17:30 10/ד חינם
		שפת הסימנים עם מקסים 19:30 ד-14 חינם	צילום עם רותם 17:15 49 20 ש"ח	היפ הופ עם רעות (12.1.12) 19:15 44 א' 15 ש
		גרודה עם קרן 20:30 12/ג 15 ש"ח	שפת סימנים עם מקסים 18:00-20:00 ד-14 חינם	זומבה עם רעות (12.1.12) 20:15 פסיכודרמה 10 15 ש

**לפרטים והרשמה
 לפנות למאור:
 maor.damari@gmail.com**

בראוסול עם קרן: (15 שח לשיעור)

שיעור בר קלאסי על הרצפה לחיזוק היכולות הטכניות אצל רקדנים.

פילאטיס עם קרן: (15 שח לשיעור)

שיעור המתאים לכל הגילאים, גברים ונשים כאחד ומותאם לרמות שונות. מלווה במוזיקה מתאימה.

גרודה עם קרן: (15 שח לשיעור)

ההמשך של הפילאטיס. מכיל בתוכו: יוגה, פילאטיס, טכניקת גרהם, טכניקת הורטון ואומנויות לחימה.

שפת הסימנים: (חינם)

את הקורס מעביר האחד והיחיד, מקסים, סטודנט חירש מהסמינר.

פילאטיס עם נטע: (חינם)

שיעור פילאטיס לסטודנטים עם מדריכת פילאטיס וסטודנטית מהסמינר.

זומבה עם רעות: (15 שח לשיעור)

אימון אירובי לצלילי מוזיקה לטינית מקפיצה בשילוב מקצבים בינלאומים כמו היפ הופ וריקודי בטן. אין צורך בניסיון או רקע בריקוד.

היפ-הופ עם רעות: (15 שח לשיעור)

הזדמנות נפלאה ללמוד לרקוד קומבינציות, MTV להתעמל בקצב ולהנות.

צילום עם רותם: (20 שח לשיעור)

לימוד על המדיה, תרגילים והכוונה לבימוי וצילום סצינות- לכל הרמות. השימוש במצלמות המשתתפים, אפשר גם אייפון.

ריצה עם איתי: (חינם)

תלמדו איך לבנות מערך אימוני ריצה בצורה נכונה מטכניקת הריצה ועד השחרור. וכמובן...תרוצו!

**לפרטים והרשמה
 לפנות למאור:
 maor.damari@gmail.com**

