

אירובי, דאנס, זומבה, היפ הופ
100 סנדי חסון פדלון - שישי 11:00-10:00 <p>"היפ הופ לטינו וג'אז נפגשים אצל סנדי" - שיעור דאנס חווייתי ומסעיר חושים שיפגיש אתכם עם כל הסגנונות שאתם אוהבים... המעברים חדים והמוסיקה מצמררת, שלושה סגנונות באווירה מיוחדת!</p>
101 חיים טטרו - שישי 12:30-11:30 <p>רק לרקוד - רוצים לרקוד? זה השיעור, זה המקום. המון אנרגיות, מוסיקה מטורפת והמון בלאגן.</p>
102 שירי כליף - שישי 14:00-13:00 <p>מאנג'ליה באהבה - שיעור חם ולהט היישר מאנג'ליה הקפואה! אומנם התרגלתי לעשות הכל בצד שמאל, בשבילכם אחזור שוב לימין אז בואו לשיעור גדול!</p>
103 שלומי אמן - שישי 16:30-15:30 <p>הדבר הבא - עולם האירובי משתנה ללא הרף. בואו להתעדכן ולהתחדש: צעדים חדשים, סגנונות שונים, איך משלבים אותם בשיטות לימוד מתקדמות. שיעור דאנס ש"עניף לכם ת..."</p>
104 דיקלה דמתי - שישי 18:00-17:00 <p>זומבה - מזמינה אתכם למסיבת הכושר שכבשה את העולם! מסלסה ועד היפ הופ, בצעדים פשוטים שכולם יכולים, ננוע בין עצימות גבוהה לנומכה. זה רק ווה כיף! הכינו את האנרגיות לטירוף החדש!!</p>
105 גיל גיספאן - שבת 10:30-09:30 <p>דאנס שנות ה-90 - בואו ניתן כבוד לאחד העשורים הכי גדולים! שנות ה-90 חוזרות ובגדול! מדונה, ד"ר אלבאן, שר, אייס אוף בייס ועוד... מה נשאר לעשות? פשוט לרקוד!!!</p>
106 מורן קורן ושימי וקנין - שבת 12:00-11:00 <p>Feel it - Feel your body, feel your dance, feel your steps with shimi and moran</p>
107 יואב אבידר שבת 13:30-12:30 <p>Cardio Ballet - שיעורי האירובי דאנס מתבססים על שימוש ברפרטואר תנועתי שמקורו בעולם המחול ומקובל לומר כי הבלט הקלאסי הוא הבסיס לכל סגנונות הריקוד הקיימים והוא נותן יסודות טכניים ומציע מוון תנועתי רחב. הצטרפו אל להקת הבלט של יואב בה כל אחד ריגיש כמו מיכאל ברישניקוב ובמקום נעלי פיינט נלבש חיוף ענק ונצא לדרך בגרנד ג'טה.</p>
108 מרוי גוטיירה - שבת 16:00-15:00 <p>זומבה - שיעור המשלב מוסיקה לטינית מהפנטת יחד עם תנועות אירוביות מובנות היטב בכדי ליצור אימון דינמי, כיפי וקל לביצוע. בואו לשעה של ריקודים במקצב דרום אמריקאי מלא אנרגיות ועיצוב שרירים.</p>
109 שירן נימני - שבת 17:30-16:30 <p>Dance for life - לא משנה אם צעדים לטיניים ודרום אמריקאים כבשו את לבכם, אירובי דאנס קלאסי לעולם נשאר. אז אם גם אתם נאמנים למקור, בואו ליהנות משיעור דאנס לחיים, סוחף ואנרגטי לא פחות!!!</p>

מדרגה

- 200 ברנו רוזנברג - שישי 11:00-10:00**

Flying step - הכינו את עצמכם לטיסה יוצאת דופן: המוסיקה תהיה רועשת, הדופק ירקיע לשחקים והסגנון מלא בהפתעות. אז בואו בהמוניכם ליהנות מטיסה בלתי נשכחת ומאתגרת. מצצה לראותכם בקוצר רוח.
- 201 יואב אבידר - שישי 12:30-11:30**

Vertical Step Party! - סיבוב קטן עושה הבדל גדול... בואו נלנות את הסוד של יואב לפתרון מייד של "יובש כוריאוגרפי". מסובבים את המדרגה לאורך, מאמצים כמה כללים חשובים בבניה והדרכה של הכוריאוגרפיה ומקבלים Master piece חדש לשיעור הבא שלכם.
- 202 ערתי ארליך - שישי 14:00-13:00**

מדרגה חצופה - הטכניקה - מושלמת, הכוריאוגרפיה - מתוחכמת. עם קצת אומץ ותעוזה, תחוו ריקוד מטורף על המדרגה...אין תירוצים - כולם מגיעים, האנרגיות הולכות להרקיע שחקים!!!
- 203 גיל גיספאן - שישי 16:30-15:30**

Reality Step - מאסטר שף, האח הגדול, הישרדות, המרוץ למיליון ועכשיו... שיעור המדרגה של גיל גיספאן, כאן בצפון! תבואו ותקבלו שיעור ששווה הרבה יותר מ"מיליון"! כאן לא תהייה הדחות, אלא רק אנרגיות מטורפות!!!
- 204 SHOW CASE** - שישי 18:00-17:00
- 205 טל יהלום - שבת 10:30-09:30**

Step Target - לפעמים מרוב ההתסקות בכוריאוגרפיה (הדרך) אנחנו שוכחים את האימון (המטרה). האם האחד חייב לבוא על חשבון השני..? בואו לחוות שיעור מדרגה אשר שומר על מטרתו: אימון אירובי אינטנסיבי, יחד עם זאת לא מוניה את דרכו: כוריאוגרפיה וריקוד. בשיעור נקבל כלים ליצירת אימון אירובי עצים תוך שמירה על רזימה, אנרגיה וכמוכן הרבה הוגה.
- 206 סנדי חסון פדלון - שבת 12:00-11:00**

מדרגה בהפתעה - לכאורה פשוט שיעור מדרגה, רגל רגיל רגיל, ריקודי ריקודי ריקודי כמו שסנדי אוהבת אל...! אם רגע אחד לא תשימו לב...פתאום תגלו חיבורים מעניינים בין הקומבינציות... ראו הווהרתם!!!
- 207 אודי פריג' - שבת 13:30-12:30**

SHOW אירובי - שיעור מדרגה סוחף ומלהיב לכל מי שאוהב לרקוד, להשתולל ולנוץ על הצעדים והמדרגה.
- 208 רן אברהם ומתן ליס - שבת 16:00-15:00**

מדרגה בשניים - 4 קומבינציות שבסוף יהפכו ל-3, כוריאוגרפיה סוחפת חושים, מוסיקה כמו במועדונים ושני מורים שיראו לכם איך זזים. בואו לשיעור מדרגה שכולו חווייה.
- 209 סנדי חסון פדלון וגיל גיספאן - שבת 17:30-16:30**

Step Duet - לדואט צריך שניים: כשגיל וסנדי נפגשים סוף סוף על המדרגה, אף אחד לא באמת יודע איך זה יזימ. מה שבטוח...שיהיה פה אחלה דואס!!!

אביזרים, חיזוק, יוגה, Nia, Core

- 402 שלומי אמן ואליוור מלול - שישי 14:00-13:00**

Body Element - שישה אלמנטים מובילים מרכיבים את הכושר הגופני. אימון **be** שם דגש על פיתוח מיומנויות עיקריות באלמנטים נבחרים בדרך מקורית ופותח בפינכים ואפציות בלתי מוגבלות שיהפכו את שיעורי העיצוב/האימונים האישיים שלכם לחוויה אחרת.
- 403 יונית שלומן - שישי 16:30-15:30**

מודעות גופנית ביציבה נכונה - בשיעור נעבוד על השרירים המייצבים בשמירה על שיווי משקל תוך תזווה של מרכז הכובד בעזרת **over ball**.
- 404 מיטל עמוס - שישי 18:00-17:00**

לעצב או לייצב? - לא צריך לבחור כשאפשר גם וגם! בואו נראה כמה זה פשוט לשלב את שני הדברים יחד בהרמוניה מדהימה וזיעה רבה בשיעור חיזוק עם פיתוח.
- 405 עטרה דפני - שבת 10:30-09:30**

Self Control - שיעור חיזוק ללא אביוור עור. מוון תרגילים כנגד משקל הגוף, גפה כנגד גפה ובאמצעות התנגדות עצמית דינאמית וסטטיית ליצירת עומסים משתנים לכל שרירי הגוף. נתנסה במוון מוחים בעמידה ועל מורן ונגלה כיצד גופנו מהווה תחות כוח לייצור אנרגיה שאנו שולטים בה ומוסוטים אותה. העלאה והורדת העומס תלויה ברצוננו ובשליטתנו וללא תלות בהתנגדות איציונית.
- 500 עית פאר - שישי 11:00-10:00**

הריקוד שבעיצוב - שיעור עיצוב הבנוי מרצפים תנועתיים המשלבים אלמוטים מעולם המחול ועבודת **core** מאתגרת. אז מי אמר שאי אפשר ליהנות משיעור עיצוב? **507 שני פלדון - שבת 13:30-12:30**
- פסטיגילי** - "קח מקל, קח תרמיל, בוא איתי אל הגליל..." שיעור חיזוק עם גליל, המשלב בתוכו שיווי משקל, כוח, קואורדינציה ושלל רעיונות...

- 300 טל יהלום - שישי 11:00-10:00**

אגוניסט, אנטגוניסט ומה שביניהם... - שיעורי הסטודיו הקבוצתיים מאופיינים לרוב באוכלוסיה הטרונגית מתחלפת, ועל כן חשוב מאוד להקפיד על כך שכל שיעור יהווה יחידת אימון עצמאית הביטב של איזון שרירי. בשיעור חיזוק זה יושם דגש על תכנון מוערך שיעור מאוון הכולל עבודה על קבוצות שרירים אנטגוניסטיות תוך התחשבות בעקרונות נוספים. בשיעור נשתמש בגומיית טיובינג ובכודי בר.

- 301 יעל ניר - שישי 12:30-11:30**

עיצוב דינמי עם משקוליות וגומייה - בשיעור זה נחבר את האביזרים המוכרים הללו וניצור רצפי תנועה, כוח ו-**core** בצד אלמוטים דינמיים - אינטרוולים לשמירה על דופק גבוה לאורך כל האימון.

- 303 יונית לרנר - שישי 16:30-15:30**

Nia - שיעור של כיף, כושר, אתגר והנאה. שילוב של טכניקה וחופש בהשראת מוסיקה סוחפת שמרקידה את החושים. שיעור שכולו הנאה והתאהבות מחדש בגופי ובמימוש הפוטנציאל שבני. שילוב של פעילות אירובית ייחודית וקסומה המשלבת כוח, רזיוות, תנועתיות, גמישות ויציבות תוך כדי הנאה, משחק ויצירתיות. **Nia** משלבת טכניקות תנועה מעולם המחול, אומנויות הלחימה ומעולם אומנויות הרפיו.

- 304 אוהד אינטרטור - שישי 18:00-17:00**

שני לילים, שני אנשים - בואו לטעום סן הקונספט החדשני שיצרתי במיוחד עבורכם. נתחבר ביחד לתוך עבודה משותפת עם גליל, אשר תפתח חלון אפשרויות אינסופי לרעיונות בתחום הכוח, היציבות, הגמישות והשליטה המוטורית. כל זאת בתוך מעטפת של משחק, כיף, תנועה והנאה. שיעור זה מתאים למי שרוצה לחוות ולקחת רעיונות והשראה שנומצאים מחוץ לקופסא...

- 305 חלי הולצמן - שבת 15:09- 08:15**

יוגה ב"רצף" - שימוש בשפה התנועתית של היוגה, יצירת רצפים תנועתיים המורכבים מתנוחות יוגה, דגש על נשימה ועל שרירי ה-**core**, רגיעה, ריכוז והגברת המודעות לכל איבר בגוף. שיעור יוגה לא רק ל"יוגיסטים"! הרצפים ניתנים להתאמה ולשילוב בשיעורי עיצוב וחיזוק.

- 307 רוית קורן - שבת 12:00-11:00**

"כיסא" - לא מה שחשבתם... - איך להפוך אביור יום יומי למכשיר אימון קבוצתי מאתגר, מעניין ואפילו מפתיע! עבודה המשלבת דינמיות, שליטה, שיווי משקל, כוח והרבה דימוין, והעיקר לא לשבת!!!

- 308 עטרה דפני - שבת 13:30-12:30**

חיזוק קלאסי - שיעור חיזוק המשלב בו זמנית עבודה עם כדור **over ball** (רך, גמיש, קל, קפיצי) ועם משקולות ידיים (לא רכות, לא גמישות ולא קלות...). רוצים רעיונות חדשים לשיעורי חיזוק? אז תגיעו לשיעור חיזוק קלאסי במיטבו!

- 309 אסף דולב - שבת 16:00-15:00**

Dyna-Mite!!! - הגומייה הקלאסית כמו שלא ראיתם אותה מעולם. שיעור עיצוב קלאסי בגרסה מעודכנת לשנות ה- 2000 עם הגומייה שלא נגמרת.

קיקבוקס, Les Mills

- 400 עומר רוזנברג ויוב ליברמן - שישי 11:00-10:00**

Kick N Freak - האירובוקס הישראלי יסחוף אתכם באנרגיות מטורפות לשיעור שהכל בו שניים. שתי קומבינציות, שני מדריכים והנאה צרופה כמו שהם יודעים לתת.
- 401 אי טי וצוות מדריכים - שישי 12:30-11:30**

Les Mills Body Combat - שילוב של אומנויות לחימה לצד מוזיקה ואווירה מטורפת ב -55 דקות של כוריאוגרפיה מוקפדת ומוזיקה מקפיצה, החוויה מובטחת.
- 406 אורטל כחלון - שבת 12:00-11:00**

Kick N Stick - "**המקל והבעיטה**" - תנועות מעולם הקיקבוקס בשילוב מקלות ומדריכה אחת מיוחדת במינה שייקחו אתכם למקום שעוד לא הכרתם!
- 408 ג'ורג' עסלי - שבת 16:00-15:00**

Cardio Kick Boxing - בשיעור זה תלמדו קומבינציות חדשות ומאתגרות שישדרגו לכם את השיעור!
- 409 עומר רוזנברג ויוב ליברמן - שבת 17:30-16:30**

Kick Box – Boot Camp - שיעור המשלב טכניקות חדשות בעלות עצימות גבוהה תוך שימוש באבזורי סטודיו. סדרת תרגילים עם חשיפה עולמית ראשונה!

פיטבול, דראמס אלייב, פילאטיס, מתיחות

- 302 אביטל איזנשטט - שישי 14:00-13:00**

פילאטיס לנשים בהריון - שיטת הפילאטיס כוללת רפרטואר עשיר של תרגילים ועקרונות לתרגול נכון. במפגש עם נשים בהריון ינשאר עם עקרונות השיטה ונתאים את התרגילים על ידי מודיפיקציות שיאפשרו תרגול במהלך ההריון. בקורס מורים מקפידים ללמד (וטוב שכך) מה לא לעשות ונשאר ספק לגבי מה כן. בשיעור זה נחווה שיעור שלם, זורם ומאתגר שמתאים במיוחד לנשים בהריון.
- 306 מייכלי רותם - שבת 10:30-09:30**

פילאטיס בשילוב מג'יק - שיעור פילאטיס מזרן המשלב בתוכו את המג'יק (טבעת פילאטיס) בווריאציות שונות וחדשות לשימושים הידועים והמוכרים.
- 310 סני עזיקרי כרמל - שבת 17:30-16:30**

פילאטיס לאוכלוסיה מבוגרת - מודיפיקציות לרפרטואר המותאם לאוכלוסיה מבוגרת הפוקדת את שיעורי הפילאטיס שלנו. לאוכלוסיה מבוגרת קשה לשבת על המזרן ועבודה עם כסא מאפשרת לתרגל ברמת בטיחות גבוהה, ביצירתיות בלתי נגמרת ושיעור שהלקוח יכול לקחת הביתה ולתרגל עוד בבית. השיעור מאתגר וניתן יהיה להרכיב ממנו מספר שיעורים.
- 407 ליאור שניאור - שבת 13:30-12:30**

פילאטיס קלאסי - קצת אחרת - בשיעור זה נתרגל את שיטת הפילאטיס ממקום מחשבתי ותנועתי קצת אחר, שידגים לנו איך תרגיל קסום הופך להיות קסום כפלים.
- 501 מייכלי רותם - שישי 12:30-11:30**

פילאטיס גם בעמידה - פילאטיס עם דגש על מנחי עמידה. בשיעור זה נתרגל וריאציות מתוך רפרטואר המכשירים כחלק מתרגול המזרן. התרגול במנחי העמידה השונים תורם לפונקציונאליות, לדינמיות ולדרגת הקושי שלו.
- 502 שני פלדון - שישי 14:00-13:00**

Ball & Bar - שיעור פיטבול בר ביצוע, בו לבר מספר שימושים ומי שהבר מעט כבד לו - גם מקל מתאים!!
- 503 יעל ניר - שישי 16:30-15:30**

DRUMS ALIVE - **חווית קצב מטורפת** - תיפוף קצוב על כדורי פיטבול הנעשה בתענוג חושים, לצלילי מוסיקה מטריפה, יהפכו את השיעור הזה לאחת החוויות החזקות בכנס. אימון מוח בצד עבודה פיזית - ישאירו אתכם מפוצצי אנרגיות. טירוף חושים במיטבו!!! (אין צורך ברקע קודם בתיפוף או בריקוד).

- 504 ג'ורג' עסלי - שישי 18:00-17:00**

Stretching - בשיעור זה תחשפו לרצפים של תרגילי מתיחות מעולם אומנויות הלחימה והיוגה, שיעשירו אתכם הן כמורים והן כמתאמים.

- 505 יעל ניר - שבת 10:30-09:30**

DRUMS ALIVE & JUMPER - שיעור עיצוב דינמי על JUMPER מבית ארג'ים, המשלב אלמוטים של תיפוף מעולם ה-DRUMS ALIVE לשיפור מרכיבי כושר כגון:

סבלות לב ריאה ושריר, שיווי משקל, קואורדינציה, כוח ואימון כוח. נתופף ונקפוץ לצלילי מוסיקה מטריפת חושים, כי DRUMS ALIVE שום תא בגוף לא נשאר אדיש.

- 506 אוהד אינטרטור - שבת 12:00-11:00**

Fit Ball - **המילה האחרונה** - הזמנה לעולם חדש של אפשרויות. אתם והכדור יוצאים למסע , שלאחריו, הדברים לא יראו כמקודם. החוויה האישית, הרצפים, הזרימה והחיבור הם חוד החנית של עבודתי עם הכדור בשנים האחרונות. ישנם דברים שעד שלא מנסים אותם מדמיינים שהם בלתי אפשריים. ופתאום מנסים וזה מצלית. ודברים כאלה יקרו בשיעור הזה. והרבה!

- 508 יואב אבידר - שבת 16:00-15:00**

Off Center Ball Training - הכדור הגדול הוכיח כבר לפני שנים את היותו אביור אימון ה-**core** האולטימטיבי. בחיפוש המתמיד של האתגר הבא אנו משתמשים במגוון כלים כאשר אחד המרכזיים הוא תרגול אסימטרי. בואו לחוות שיעור כדור מעלף שכולו **Center** והכל בו **Off Center**.

- 509 יעל אפלבאום - שבת 17:30-16:30**

מתיחות בעזרת מולטיטורל - שיעור המנצל את המבנה הגלילי והמשקל של המולטירול על מנת לחמם ולהגמיש שרירים בצורה אישית והדרגתית. לאחר השיעור התחושה היא כמו אחרי מסאז' טוב, במורח קוראים לזה **Do In** (עיסוי עצמי).



ENERGYM
sport

כנס גינוסר

במלון נוף גינוסר על שפת הכנרת
15-16 באפריל 2011

LET'S GO!

י
ש
ד
ב
ר
י
ם
ש
ק
ו
ר
י
ם
פ
ע
ם
ב
ש
נ
ה
י
י

אנו מזמינים אתכם לסופשבוע מקצועי, מעשיר ומפנק שכולו חוויה על שפת הכנרת למרגלות הארבל ומול הרי גולן עם מיטב המורים בישראל.
50 שיעורי אירובי, דאנס, זומבה, היפ הופ, מדרגה, פילאטיס, יוגה, פיטבול, חיזוק, עיצוב דינמי, אביזרים, מתיחות, Core, Nia, Les Mills, Kick Boxing ועוד.
אולמות מרווחים, חלוקת חומר מקצועי, מכירת ביגוד והנעלה מקצועית, חשיפת ציוד חדיש של חברת אנרג'ים ומכירת כל סוגי הציוד בהנחה של 40% ביום הכנס (טלפון כוכי 052 3637348).
מסיבת יום שישי עם DJ החל מ- 21:00 בבריכת המלון משקה ראשון חינם לכל משתתף!!
מדשאות ענק, טיפולי גוף בהנחה, חוף ים, בריכה ופיפיה לשימוש חופשי לכל משתתפי הכנס.
המחיר מדהים!!! 750 ש"ח ליומיים בהרשמה מוקדמת לכנס ומלון על בסיס חצי פנסיון.

anistudio

חדש בכנס גינוסר - תחרות SHOW CASE במדרגה!!!

בתחרות יתמודדו 3 מתמודדים על תואר "המדריך הבא". הזוכה בתחרות ילמד שיעור מדרגה בכנס הבא!
מדריכים אשר מעוניינים להגיש מועמדות למבחני מיון אשר יערכו בסטודיו B מוזמנים לשלוח את פרטיהם האישיים למייל: tamirlevi.levi@gmail.com

מחירון כנס גינוסר

- יומיים מפנקים במלון נוף גינוסר על בסיס חצי פנסיון כולל השתתפות בכנס במחיר:
 - 750 ש"ח לאדם בחדר זוגי בלינה כפרית או בחדר סטנדרט במלון.
 - 720 ש"ח לאדם בחדר לשלושה בלינה כפרית או בחדר סטנדרט במלון.
 - 830 ש"ח לאדם בחדר זוגי דה לקס.
 - עלות למשתתף בכנס ללא מלון: 270 ש"ח ליום אחד, 390 ש"ח ליומיים.

- ניתן להזמין לילה נוסף במחיר מוזל.
- המחיר על בסיס חצי פנסיון כולל ארוחת ערב ביום שישי, ארוחת בוקר ביום שבת, שתיה קרה באולמות, השתתפות בשיעורי הכנס, מסיבת יום שישי ועוד פינוקים והפתעות.
- הרשמה מוקדמת עד לתאריך 22.3.2011 לאחר תאריך זה תגבה תוספת של 100 ש"ח.
- להרשמה יש לשלוח טופס הרשמה וטופס בחירת שיעורים לפקס: 04-6792170.
- ולוודא הגעתו בטל: 04-6700320.
- משתתפי יום שאינם מזמינים חדר במלון יוכלו להירשם דרך אתר האינטרנט בכתובת: ginosar2011.eventi.co.il

- ניתן להוריד את טופס ההרשמה ופרוספקט הכנס בכתובת האתר: yuval-sport.info
- למידע מקצועי ניתן להתקשר לתמיר: 052 6293204 או ענבר: 054 7288577.
- תודה מיוחדת ליואב אבידר מ- B- Education על העזרה המקצועית וארגון תחרות SHOW CASE
- ניהול מקצועי: תמיר וענבר לוי • ניהול מקצועי קיקבוקס: עומר רוזנברג • מארגני הכנס שומרים לעצמם את הזכות לשינויים

