



יום ראשון 01 אוגוסט 2021

סילבוס קורס זומבה 27-801-394

מטרות הקורס:

1. לפתח כושר גופני ע"י אימון אירובי.
2. לפתח קואורדינציה בתנועה.
3. להנות!

תכנון השיעורים:

שיעורים 1-3 פיתוח סבולת לב ריאה. לימוד צעדי בסיס של סגנונות: מרנגה, סלסה, רגטון וקומביה

שיעורים 4-6 פיתוח סבולת לב ריאה וקואורדינציה. לימוד ריקודים משלבים סגנונות, שילוב של שינוי מישורי תנועה וטכניקה למניעת פציעות.

שיעור 7 שיעור זומבה מעגלי לחיזוק השרירים תוך כדי שימוש באביזרים שונים.

שיעורים 8-9 שיעורי זומבה עם סגנונות ריקוד שונים.

שיעור 10-11 – שיעור strong by zumba – שיעור משלב פיתוח כושר, זריזות וכוח מתפרץ בשיטת HIIT.

שיעורים 12-13 מסיבת זומבה

לכל השיעורים יש להגיע בבגדי ספורט ונעלי ספורט. כמו כן יש להצטייד במים ובמגבת.

**יש אפשרות לשנות את רמת השיעורים בהתאם לדרישה.

אסור להגיע חולים לאימון! אם אין אפשרות להגיע לשיעור, אז יש להשלים אותו לפי נהלי השלמת קורסי ספורט.

מרכיבי הציון:

נוכחות בכל השיעורים עם ציוד נדרש 65%

הערת מדריך 35%

איחורים והעדרויות:

איחורים - אין לאחר לשיעור.

העדרויות - כל היעדרות גורעת 5 נק' מהציון הסופי

בכל מקרה של בעיה /שאלה ניתן לפנות למדריכה במייל

Natasha.goder@gmail.com