

**עתידי**  
**מדריכות התעמלות מכשירים קיץ 2026 - אור יהודה**

תוכן השיעור	מקום	שעות	יום	תאריך	
רפואת ספורט	זום	17:00-20:00	ב	22.6	1
רפואת ספורט	זום	16:30-20:45	ג	23.6	2
תזונה	זום	17:00-20:00	ד	24.6	3
תורת האימון	זום	09:00-13:15	ה	25.6	4
תורת האימון	זום	09:00-13:15	א	28.6	5
תורת האימון	זום	09:00-13:15	ב	29.6	6
תורת האימון	זום	09:00-13:15	ג	30.6	7
פסיכולוגיה	זום	10:00-13:15	ד	1.7	8
פסיכולוגיה	זום	10:00-13:15	א	5.7	9
פסיכולוגיה	זום	10:00-13:15	ב	6.7	10
צפייה הדור יוסף			ג	7.7	11
לימודי התעמלות מכשירים	אור יהודה	09:00-16:15	ד	8.7	12
לימודי התעמלות מכשירים	אור יהודה	09:00-16:15	ה	9.7	13
לימודי התעמלות מכשירים	אור יהודה	09:00-16:15	א	12.7	14
לימודי התעמלות מכשירים + עזרה ראשונה	אור יהודה	09:00-16:15	ב	13.7	15
לימודי התעמלות מכשירים	אור יהודה	09:00-16:15	ג	14.7	16
לימודי התעמלות מכשירים	אור יהודה	09:00-16:15	ד	15.7	17
לימודי התעמלות מכשירים	אור יהודה	09:00-16:15	ה	16.7	18
לימודי התעמלות מכשירים	אור יהודה	09:00-16:15	א	19.7	19
לימודי התעמלות מכשירים	אור יהודה	09:00-16:15	ב	20.7	20
לימודי התעמלות מכשירים	אור יהודה	09:00-16:15	ג	21.7	21
לימודי התעמלות מכשירים	אור יהודה	09:00-16:15	ד	22.7	22
לימודי התעמלות מכשירים	אור יהודה	09:00-16:15	א	26.7	23
לימודי התעמלות מכשירים	אור יהודה	09:00-16:15	ב	27.7	24
לימודי התעמלות מכשירים	אור יהודה	09:00-16:15	ג	28.7	25
לימודי התעמלות מכשירים	אור יהודה	09:00-16:15	א	2.8	26
לימודי התעמלות מכשירים	אור יהודה	09:00-16:15	ב	3.8	27
לימודי התעמלות מכשירים	אור יהודה	09:00-16:15	ג	4.8	28
לימודי התעמלות מכשירים	אור יהודה	09:00-16:15	ד	5.8	29
לימודי התעמלות מכשירים	אור יהודה	09:00-16:15	ה	6.8	30
לימודי התעמלות מכשירים	אור יהודה	09:00-16:15	א	9.8	31
לימודי התעמלות מכשירים	אור יהודה	09:00-16:15	ב	10.8	32
לימודי התעמלות מכשירים	אור יהודה	09:00-11:30	ג	11.8	33

**\* ייתכנו שינויים בלו"ז \***

**\* כחלק מההסמכה של הקורס ישנו סטאג' \***

הסטאג' לא נכלל בשעות המפגש המפורטות בלו"ז, והינו מתבצע באופן עצמאי מול מאמן מלווה ממועדון מקצועי בסיוע ובהנחיית רכז הקורס

**יש להשלים את הסטאג' על מנת לקבל תעודה**

מידע נוסף יינתן בהמשך הקורס.