

בחלק מנושאי הלימוד נתמקד ביכולות הפיזיולוגיות של קטינים:

יכולת אירובית
יכולת אנאירובית
יכולות כוח שריר
יכולות סבולת שריר
ונקודות חשובות נוספות באימון ילדים

הקורס יתקיים במשך חודש ימים, בין התאריכים:

7.3 - 15.2

ימי הלימוד:

בימי שני ללימודים בזום, בין השעות 17:00-20:00

ובימי חמישי בכיתת הלימוד של המרכז הימי בטבריה, בין השעות 16:30-20:30

בסיום הקורס ובהשלמת כל המטלות,

החניכים יקבלו תעודת:

מדריך אימון קטינים בחדר כושר

הנכם מוזמנים להירשם

מספר המקומות מוגבל!