

# **B**. Cardio Convention

שבת 27.11.2010

Pre Convention

Cross Phrasing & Cross Combination

שישי 26.11.2010



**TOGU**

**ENERGYM**  
sport

הכנס בחסות:

יבואני ציוד כושר וספורט

להרשמה דרך האתר: [www.B-Education.co.il](http://www.B-Education.co.il)

רחוב אבן גבירול 124 תל-אביב מיקוד 62038  
או לפקס: 03-5221106 (יש לוודא טלפונית הגעת הפקס/דואר)  
טלפון: 03-5237026 שלוחה 3 [www.B-Education.co.il](http://www.B-Education.co.il)

**B** EDUCATION

## מדריכים יקרים,

כמדי שנה אנו שמחים להזמינכם אל כנס ה- Cardio השנתי של ביה"ס. ביום שישי, 26.11.10, יתקיים Pre-Convention בנושא טכניקות הדרכה מתקדמות. והפעם: מהמורים המובילים את תחום המדרגה והאירובי בארץ! פרטים בדף הבא. ביום שבת, 27.11.10, נתכנס ליום של סדנאות, שיעורים והרצאות עם אנשי מקצוע מובילים, כדי ללמוד, לחדש להעמיק ולרענן את שיעוריכם. התוכנית כוללת תכנים בנושא אירובי דאנס, אירובי מדרגה, קיקבוקס, חיזוק דינמי, פיטבול דינמי, אינטרוולים ועוד. במסגרת הכנס תתקיים סדנת סייקלינג בת 3 שעות בנושא עצימות באימון וכלים יישומיים לדימיון מודרך בשיעורי ה- Indoor Cycling. הסדנה תנוחה על ידי שני המדריכים המובילים את תחום הסייקלינג בארץ: דייד רודריגז וגיא שלמון!

## הרשמה לכנס דרך אתר בית הספר:

ההרשמה דרך אתר בית הספר מאפשרת לכם לראות אונליין באילו שיעורים נותרו מקומות, לאילו שיעורים אתם רשומים ולהדפיס קבלה במקום: ההרשמה נוחה ידידותית ועילה.

ההרשמה דרך האתר איננה מיועדת לזכאים להנחות או לנרשמים לסדנת ה- Pre-Convention ביום שישי. זכאים להנחות ומשתתפי סדנת ה- Pre-Convention מתבקשים לשלוח את טופס ההרשמה המצורף.

## [להרשמה דרך האתר לחצו כאן](#)

אנו מזכירים כי מספר המקומות בשיעורים ובסדנאות השונות מוגבל ולכן מומלץ להקדים להירשם כדי להבטיח השתתפותכם בשיעורים המועדפים עליכם.

נשמח לראותכם בין משתתפי הכנס,  
מיכל עצמון, יואב אבידר וטל יהלום.

## תודות:

להנהלת סטודיו B וצוות המדריכים, צוות  , לנותני החסויות ולכל מי שתרם לארגון הכנס.

**הסדרי חניה:** חניון מגדל המאה, אבן גבירול 124, תל-אביב. עלות: 12 ש"ח לכל היום. יש להעביר את כרטיס החניה דרך הקבלה בסטודיו. התשלום במכונות התשלום או באמצעות כרטיס אשראי ביציאה.

## הכנס בחסות:



יבואני ציוד כושר וספורט

במקום תתקיים מכירה מיוחדת של מוצרי החברות.

## [להרשמה דרך האתר לחצו כאן](#)

ההרשמה דרך האתר איננה מיועדת לזכאים להנחות

את טופס ההרשמה ואת מערכת השעות יש לשלוח ל- B.Education :

רחוב אבן גבירול 124 תל-אביב מיקוד 62038 או לפקס 03-5221106 (יש לוודא טלפונית הגעת הפקס/דואר)

טלפון: 03-5237026 שלוחה 3 [www.B-Education.co.il](http://www.B-Education.co.il)

# Cardio Pre Convention 26.11.2010

יואב אבידר וטל יהלום

השתלמות מקצועית בנושא טכניקות לימוד מתקדמות במדרגה:  
Cross Phrasing & Cross Combination.  
ההשתלמות מיועדת למורים אשר מלמדים שיעורי מדרגה ואירובי דאנס בשטח,  
ומשתמשים בטכניקות בסיסיות הכוללות שימוש בתבניות סימטריות, שכבות וחיבורים בין  
פראזות. הסדנה תכלול שיעור מדרגה משותף של יואב אבידר וטל יהלום.  
המשתתפים יטלו חלק פעיל בסדנה בה יעלו שאלות ופיתרון.

הסדנה תתקיים ב-  , ביום שישי בין השעות: 9:00-13:00.

## Cardio Convention 27.11.2010

אירובי דאנס

סנדי חסון פדלון - הריקוד האקזוטי...

יש לכן הזדמנות לשכוח הכל לשעה אחת של שכרון חושים...טכניקה אלגנטית עטופה בכוריאוגרפיה  
מרהיבה, אנרגיות מטורפות והמוסיקה - מקפיצה!!!  
רוצות להרגיש אקזוטיות...? אז בואו למסיבה שלי :)

חיים טטרו - דאנס סגנונות

נרקוד לכל הצלילים, נטעם מכל העולמות ונתנסה בכל הסגנונות.  
שיעור דאנס סוחף, אנרגטי ומסוגנן כמו שרק חיים יודע לספק!

גיל גיספאן - דאנס מהסרטים

"הביקורות משבחות, המבקרים מהללים, מועמד ל-6 פרסי אוסקר! לא להחמיץ!"  
ז'אנר: אירובי דאנס. במאי: גיל גיספאן, פסקול: פיור דאנס מהסרטים. אורך: 60 דקות.  
תוספות מיוחדות: כוריאוגרפיה, אנרגיות והיי מטורף! אפקטים ויזואליים: תבואו ותראו בעצמכם....."

שימי ואקנין - Play House

שיעור דאנס בסגנון האוס דאנס, עבודת רגליים, foot work, שילוב מקצבים מעולם הסטפס,  
דינמי, קיצבי, אנרגטי וטיפה שונה.

מריו גוטיירז - זומבה!

זומבה משלב מוסיקה לטינית ובינלאומית מהפנטת יחד עם תנועות אירוביות מובנות היטב  
כדי ליצור אימון דינמי ויעיל אבל גם כייפי וקל לביצוע.  
המטרה היא פשוטה: אנחנו רוצים שאנשים בכל גיל ירצו להתאמן, יאהבו להתאמן, ידלקו על זה!  
רק כך נוכל להבטיח שהם יתמידו בכך וישגו את מטרותיהם.

### [להרשמה דרך האתר לחצו כאן](#)

• ההרשמה דרך האתר איננה מיועדת לזכאים להנחות

את טופס ההרשמה ואת מערכת השעות יש לשלוח ל - B.Education :

רחוב אבן גבירול 124 תל-אביב מיקוד 62038 או לפקס 03-5221106 (יש לוודא טלפונית הגעת הפקס/דואר)

טלפון: 03-5237026 שלוחה 3 [www.B-Education.co.il](http://www.B-Education.co.il)

## אירובי מדרגה

### אודי פריג' - B Step

B cool B strong B in shape B free B happy

שיעור מדרגה סוחף ומאתגר מלא אנרגיה מוזיקה טובה והמון שמחה אז בואו לרקוד ולהשתולל  
B ALL YOU CAN STEP

### אסף דולב - Hot Step

כל מה שחשבתם שאתם יודעים עלייה, אחרי כל השנים שאתם מכירים אותה, יש לה עוד כמה הפתעות  
בשרולל. בואו לראות את המדרגה הכי חמה בעיר!!!

### יאב אבידר - Multiple Step Surprise...!

בשיעור הזה נרקוד על יותר ממדרגה אחת, זה בטוח. על כמה? זו תהיה הפתעה - 2, 3 אולי 4???

מעבר לתעלומה הזו כל השאר הימור די בטוח - מורה לא רע, מוסיקה סוף הדרך, פירוק כמו שרק מי  
שכתב את הספר יודע... אז מה נשאר? לוודא ששריינתם מקום בשיעור!

### טל יהלום - Step Trip

הדרך סלולה, המסלול מתוכנן, היכוננו לצאת לטיול מאורגן!  
המדריכה מחכה, עם נסיון של שנים, להוביל אתכם בבטחה אל מקומות מופלאים.  
אז בואו ללמוד וכמובן להינות בשיעור מלא במסלולים והרפתקאות!

### עדי רוטמן - סטפיסטית

כל אוהבי המדרגה מוזמנים לחגיגה, אין טעם להתלבט כי סטפיסט הוא סטפיסט בלב ובנשמה.  
כוריאוגרפיה, מוזיקה ואנרגיה... כמו שצריך.

## קיקבוקס

### נדב מאירסון - אלוהים נמצא בפרטים הקטנים...

אומרים שאלוהים נמצא בפרטים הקטנים-צודקים. בואו לשיעור מדהים בו נדב מאירסון ייתן את הטיפים  
והטריקים הקטנים שיהפכו את הטכניקה שלכם מטובה למעולה ואת השיעור שלכם ליותר מאתגר.  
בואו להשתפר! (אל תדאגו המוסיקה תהיה מטורפת כרגיל והאנרגיות בהתאם!!)

רוצים לרכוש הסמכה נוספת?  
קורס מדריכי Smash קיקבוקס בהדרכת נדב מאירסון  
יפתח ב 1.10.10  
לפרטים והרשמה: 03-5237026 שלוחה 3 [www. B-Education.co.il](http://www.B-Education.co.il)



### עומר רוזנברג ויניב ליברמן - Interval Boxing

היום כבר יודעים, כי עבודת האינטרוולים היא המתכון המושלם לשריפת שומן. בשיעור זה תקבלו כלים  
מדהימים תוך שימוש באביזרי סטודיו סטנדרטיים, לאימון האינטרוולים והקיקבוקס. קחו זאת לסטודיו קחו  
זאת לאימונים האישיים קחו זאת באהבה..רק תבואו עם הרבה כח לשיעור!

### ג'ורג' עסלי - Cardio Kickboxing

בשיעור זה תלמדו קומבינציות חדשות ומאתגרות מבית היוצר של ג'ורג' עסלי, שיקחו את השיעור שלכם  
לרמה אחת מעל כולם!

## להרשמה דרך האתר לחצו כאן

• ההרשמה דרך האתר איננה מיועדת לזכאים להנחות

את טופס ההרשמה ואת מערכת השעות יש לשלוח ל - B.Education :

רחוב אבן גבירול 124 תל-אביב מיקוד 62038 או לפקס 03-5221106 (יש לוודא טלפונית הגעת הפקס/דואר)

טלפון: 03-5237026 שלוחה 3 [www.B-Education.co.il](http://www.B-Education.co.il)

## חיזוק דינמי, Fit Ball דינמי

### יעל ניר - Applied Squats in 3D

לאחר סקירה תיאורטית קצרה שתפתח בפנינו אופציות חדשות ומגוונות לתרגול סקואטים ולאנג'ים. נחשף למגוון ענק של רעיונות חדשים לחיזוק. גמישות ותרגול כל הגוף ב-3D.

### שני פלדזון אדמוני - Cardio Ball

בשיעור הזה על הפיטבול לא נשב, הגיע הזמן להעלות את קצב פעימות הלב! רצפים דינמיים המשלבים שיווי משקל, קואורדינציה ודיוק.

### עינת להב - כל המוסיף...משבח! (חיזוק דינמי)

ג'אמפר, בודי בר, דלגית ויאללה להזיע! אימון המורכב מאינטרוולים משתנים המשלבים מאמצים בעצימות גבוהה ומאמצים בעצימות נמוכה, תוך שימוש במגוון אביזרים ושלל רעיונות. האימון מתאפיין בתנועות פשוטות ועבודה אינטנסיבית.

### חן תל אביבי - העיצוב עולה מדרגה

הצטרפו אלי לשיעור עיצוב וחיזוק דינמי מאתגר עם המדרגה! ניצור כוריאוגרפיה אקטיבית וסוחפת לשיפור הכוח, הסבלות, הקואורדינציה ושיווי המשקל - לגיון שיעורי העיצוב ולמי שרוצה לעלות מדרגה... אז, עלו והצליחו!

### אלינור מלול-עירוני - דינמי בר

שיעור חיזוק דינמי עם הבודי בר שילווה אותנו בכוריאוגרפיה סוחפת שמכילה מספר אלמנטים: קואורדינציה, שיווי משקל, כוח ואהבה! השיעור מועבר בצורה חווייתית. נתחיל בעבודה אינדיבידואלית, נרחיב את שיתוף הפעולה... עד שכולנו נעבוד יחדיו. שיעור מאתגר, מעניין, מקורי שאפשר לקחת הביתה :)

### פטריסיה ברלינגר - Dynamic Core Fitness

קור פיטנס הינו קונספט חדש הנותן מענה לכל מרכיבי הכושר הגופני. חבילה מאתגרת המשלבת אימון, חיזוק, תנועה, שיווי משקל סטאטי ודינאמי ומנחים לאיתגור שרירי הליבה תוך שימוש בהתנגדות. בשיעור זה תעביר פטריסיה ברלינגר אימון מקורי ומלא השראה, תוך שימוש יוצא דופן בבודי בר וגליידינג. רעיונות ללא סוף וחוויה של אנרגיה ושמחה.

### מורן ורותם מרום - 2interval4U

שיעור אינטרוולים דינמי המשלב תנועות מעולם האירובי תוך עבודה כנגד התנגדות חיצונית. השיעור יתמקד בשרירי פלג גוף עליון ותחתון סימולטנית, יציבה נכונה ועבודה על שרירי ליבה.

## [להרשמה דרך האתר לחצו כאן](#)

• ההרשמה דרך האתר איננה מיועדת לזכאים להנחות

את טופס ההרשמה ואת מערכת השעות יש לשלוח ל - B.Education :


רחוב אבן גבירול 124 תל-אביב מיקוד 62038 או לפקס 03-5221106 (יש לוודא טלפונית הגעת הפקס/דואר)

טלפון: 03-5237026 שלוחה 3 [www.B-Education.co.il](http://www.B-Education.co.il)

סייקלינג 13:45 - 16:45

דייד רודריגז וגיא שלמון - קביעת רמת עצימות בשיעור וכלים יישומיים לדמיון מודרך בסדנה זו נשלב בין חוויית שיעור מעשי של סייקלינג, עם שני מדריכים מובילים בתחום, לבין לימוד ידע תיאורטי יישומי. נושאים כגון: דימוי מודרך בשיעור סייקלינג, פסיכולוגיה מאחורי ההדמיה, שימוש במוסיקה ככלי בהדמיה, כיצד לקבוע דרגת עצימות בשיעור? ועוד... יעלו לדיון בהרצאה. כל זאת באווירה של כאן עם הרבה אנרגיות חיוביות ושריפה קלורית יעילה בשיעור המעשי.

רוצים לרכוש הסמכה נוספת?  
קורס מדריכי סייקלינג (Indoor cycling)  
בהדרכת דייד רודריגז יפתח ב 24.9.10  
לפרטים והרשמה: 03-5237026 שלוחה 3 [www. B-Education.co.il](http://www.B-Education.co.il)



מהרו להרשם  
מספר המקומות מוגבל...

#### להרשמה דרך האתר לחצו כאן

• ההרשמה דרך האתר איננה מיועדת לזכאים להנחות  
את טופס ההרשמה ואת מערכת השעות יש לשלוח ל – B.Education :  
רחוב אבן גבירול 124 תל־אביב מיקוד 62038 או לפקס 03-5221106 (יש לוודא טלפונית הגעת הפקס/דואר)  
טלפון: 03-5237026 שלוחה 3 [www.B-Education.co.il](http://www.B-Education.co.il)

# ENERGYM

נותנת החסות לכנס *sport*



**הנחות ענק בכנס**

אנרג'ים ספורט יבואני ציוד כושר וספורט  
נתיבות 3 (מתחם אולסייל) הרצליה פיתוח 46120

**052-3637348**

[www.energym.co.il](http://www.energym.co.il)

## להרשמה דרך האתר לחצו כאן

• ההרשמה דרך האתר איננה מיועדת לזכאים להנחות  
את טופס ההרשמה ואת מערכת השעות יש לשלוח ל - B.Education :  
רחוב אבן גבירול 124 תל-אביב מיקוד 62038 או לפקס 03-5221106 (יש לוודא טלפונית הגעת הפקס/דואר)  
טלפון: 03-5237026 שלווחה 3 [www.B-Education.co.il](http://www.B-Education.co.il)

## בלעדי למשתתפי כנס B.Pilates Convention

הנחות בלעדיות\* על מגוון קורסים קרובים ב-

קורס	הקורס רכז/ת	מועד פתיחה	ימי לימוד	שעות	משך הקורס (בשבועות)	מיקום הקורס	הנחה למשתתפי הכנס*
מדריכי פעילות גופנית לנשים בהריון ולאחר לידה	שרון שטרית	6/10/10	רביעי	9:00-13:30	9	B.Education	5% הנחה
מדריכי פילאטיס מכשירים	צאלה טמיר	14/11/10	ראשון	11:30-17:30	16	B.Education	5% הנחה
מדריכי מתיחות	אסף דולב	12/12/10	ראשון	10:00-14:30	7	B.Education	5% הנחה
אנטומיה וקניזיולוגיה של היציבה	גיל זולברג ד"ר	13/12/10	שני	10:00-14:15	10	B.Education	5% הנחה
מדריכי פעילות גופנית לגיל השלישי	שרון שטרית	15/12/10	רביעי	9:00-14:00	7	B.Education	5% הנחה

סוגי הנחות: כולל

### לפרטים והרשמה:

[www.B-Education.co.il](http://www.B-Education.co.il)

אבן גבירול 124, תל אביב. 03-5237026 (שלוחה 3)

\* אין כפל הנחות. ההנחה הינה על שכר הלימוד ותקפה לקורס שנפתח במועד הספציפי שמצויין מעלה.

\*\* מי שאינו בעל הסמכה מתאימה ותקפה, יחוייב בהשלמת לימודי המדעים: אנטומיה, פיזיולוגיה, תזונה, פציעות ספורט וקורס עזרה ראשונה.

### להרשמה דרך האתר לחצו כאן

• ההרשמה דרך האתר איננה מיועדת לזכאים להנחות

את טופס ההרשמה ואת מערכת השעות יש לשלוח ל - B.Education :

רחוב אבן גבירול 124 תל אביב מיקוד 62038 או לפקס 03-5221106 (יש לוודא טלפונית הגעת הפקס/דואר)

טלפון: 03-5237026 שלוחה 3 [www.B-Education.co.il](http://www.B-Education.co.il)

# ⚡.Cardio Convention 27.11.2010

שם משפחה: \_\_\_\_\_ שם פרטי: \_\_\_\_\_ טלפון: \_\_\_\_\_ תאריך: \_\_\_\_\_

- יש לבחור 3 עדיפות בכל שעה, בהפסקת הצהריים יש לבחור כריך אחד
- מספר המקומות בכל אולם מוגבל – ועל כן השיבוץ על בסיס כל הקודם זוכה.
- אנו שומרים לעצמנו את הזכות לשינויים במערכת השעות.

שעה	אולם ד	אולם ב	אולם ז	אולם ו	סייקלינג
9:00-10:00	עדי רוטמן סטפרית	יעל ניר Squats in 3D	נדב מאירסון אלוהים נמצא בפרטים הקטנים	סנדי חסון פדלון הריקוד האקזוטי...	
	3   2   1	3   2   1	3   2   1	3   2   1	
10:30-11:30	אסף דולב Hot Step	שני פלדזון אדמוני Cardio Ball	ענת להב כל המוסיף..משבח!	חיים טטרו אירובי סגנונות	
	3   2   1	3   2   1	3   2   1	3   2   1	
11:45-12:45	יואב אבידר Multiple Step Surprise...!	חן תל אביבי העיצוב עולה מדרגה	עומר ויניב Interval boxing	גיל גיספאן דאנס מהסרטים	
	3   2   1	3   2   1	3   2   1	3   2   1	
הפסקה					
13:45-14:45	טל יהלום Step Trip	אלינור מלול עירוני דינמי בר	ג'ורג' עסלי Cardio Kickboxing	שימי ואקנין Play House	13:45-16:45 דייד רודריגז וגיא שלמון עצימות בשיעור וכלים יישומיים לדמיון מודרך
	3   2   1	3   2   1	3   2   1	3   2   1	3   2   1
15:00-16:00	אודי פריג' B step	פטריסיה ברלינגר Dynamic core fitness	מורן ורותם מרום 2Interval4u	מריו גוטיירז זומבה	
	3   2   1	3   2   1	3   2   1	3   2   1	

# Cardio Convention 27.11.2010

## טופס הרשמה

הרשמה דרך הקבוצה של: \_\_\_\_\_

### מחירון

- **Cross Phrasing & Cross Combination – Pre Convention**
  - הרשמה מוקדמת (עד 14.11.10) – ש"ח 165
  - הרשמה מאוחרת (אחרי 14.11.10) – ש"ח 200
  - הרשמה למשתתפי הכנס – ש"ח 150
- **כנס מלא**
  - הרשמה מוקדמת (עד 7.11.10) – ש"ח 235
  - הרשמה מאוחרת (אחרי 7.11.10) – ש"ח 300
- **סדנת סייקלינג – עצימויות בשיעור סייקלינג וכלים יישומיים לדמיון מודרך**
  - הרשמה מוקדמת (עד 14.11.10) – ש"ח 165
  - הרשמה מאוחרת (אחרי 14.11.10) – ש"ח 200

### הנחות

מנויי סטודיו B / בוגרי/תלמידי B.Education / השתתפות בכנס פילאטיס 11.10 / \*הרשמה קבוצתית  
\*10 משתתפים ומעלה שישלחו טפסים במרכז

- **כנס מלא**
  - הרשמה מוקדמת (עד 7.11.10) – ש"ח 215
  - הרשמה מאוחרת (אחרי 7.11.10) – ש"ח 270
- **סדנת סייקלינג – עצימויות בשיעור סייקלינג וכלים יישומיים לדמיון מודרך**
  - הרשמה מוקדמת (עד 14.11.10) – ש"ח 150
  - הרשמה מאוחרת (אחרי 14.11.10) – ש"ח 180

סך כל הסכום לתשלום \_\_\_\_\_ ש"ח

### פרטים אישיים

שם משפחה: \_\_\_\_\_ שם פרטי: \_\_\_\_\_ ת.ז: \_\_\_\_\_

כתובת: \_\_\_\_\_ מיקוד: \_\_\_\_\_

טל' בבית: \_\_\_\_\_ טל' נייד: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ e-mail

סיווג  מדריך אירובי  חיזוק  סייקלינג  קיקבוקס  אחר \_\_\_\_\_

### אמצעי תשלום

□ מזומן  צ'ק- לפקודת "B.Education"  כרטיס אשראי

מס' כרטיס \_\_\_\_\_ תוקף \_\_\_\_\_

שם בעל הכרטיס \_\_\_\_\_ ת.ז של בעל הכרטיס: \_\_\_\_\_

□ תשלום אחד  קרדיט (3 תשלומים ומעלה) \_\_\_\_\_ תשלומים

חתימה: \_\_\_\_\_

### דמי ביטול

- עד 7 ימים לפני הכנס – ש"ח 40
- 7 ימים ועד ליום לפני הכנס – ש"ח 60
- משתתף שלא יודיע על ביטול מראש, או יודיע ביום הכנס לא יזכה להחזר כספי כלשהו.

### להרשמה דרך האתר לחצו כאן

ההרשמה דרך האתר איננה מיועדת לזכאים להנחות  
את טופס ההרשמה ואת מערכת השעות יש לשלוח ל – B.Education :  
רחוב אבן גבירול 124 תל-אביב מיקוד 62038 או לפקס 03-5221106 (יש לוודא טלפונית הגעת הפקס/דואר)  
טלפון: 03-5237026 שלוחה 3 [www.B-Education.co.il](http://www.B-Education.co.il)