

אוקסטרן

סילבוס קורס יוגה- בוקר

מרצה: אדר צחור

אודות הקורס

קורס יוגה בשיטת וינאסה, המתרגל נשימה, חיזוק שרירי ליבה ופיתוח גמישות.

מטרות הקורס

- חיזוק שרירי ליבה וגמישות
- להתחיל את הבוקר באנרגיות חיוביות

למי מיועד הקורס

לכולם, לא נדרש ידע קודם- קורס בסיס.

דרישות הקורס

- מזרון
- מחשב נייד
- חלל נוח לאימון

אודות המרצה- אדר צחור

- מורה מוסמכת לאשטנגה וויניאסה יוגה כ-3 שנים.
- מעבירה שיעורים פרטיים וקבוצתיים לכל קבוצות הגיל.

לו"ז הקורס

מפגש	תאריך	יום	שעות	מבנה הקורס
1	04/11/2020	ד	7:30-8:15	
2	11/11/2020	ד	7:30-8:15	
3	18/11/2020	ד	7:30-8:15	
4	25/11/2020	ד	7:30-8:15	
5	02/12/2020	ד	7:30-8:15	
6	09/12/2020	ד	7:30-8:15	
7	16/12/2020	ד	7:30-8:15	
8	23/12/2020	ד	7:30-8:15	

- שיעורי השלמה במקרה של ביטול/ דחיית קורס מטעם אקסטרא ייקבעו לפי הצורך