



**תוכנית לימודים קורס מדריכי כושר גופני ואימון קטינים בחדר כושר**

**אביב 2025 - עירוני ט**

רכז הקורס: ישי גרג'י

תוכן השיעור	מקום	שעות	יום	תאריך	
מבנה מערכות הגוף ותפקודן	זום	18:00-21:15	ב	17.3	1
מבנה מערכות הגוף ותפקודן	זום	18:00-21:15	ד	19.3	2
מבנה מערכות הגוף ותפקודן	זום	18:00-21:15	ב	24.3	3
מבנה מערכות הגוף ותפקודן	זום	18:00-21:15	ד	26.3	4
מבנה מערכות הגוף ותפקודן	זום	18:00-21:15	ב	31.3	5
מבנה מערכות הגוף ותפקודן	זום	18:00-21:15	ד	2.4	6
מבנה מערכות הגוף ותפקודן	זום	18:00-21:15	ב	7.4	8
מבנה מערכות הגוף ותפקודן	זום	18:00-21:15	ד	9.4	9
מבנה מערכות הגוף ותפקודן	זום	18:00-21:15	ב	21.4	10
פרק 1 + מבחן מסכם	עירוני ט	18:00-20:30	ד	23.4	11
מבנה מערכות הגוף ותפקודן	זום	18:00-21:15	ב	28.4	12
מבנה מערכות הגוף ותפקודן	זום	18:00-21:15	ד	30.4	13
ע"ר מפגש מעשי + מבחן	עירוני ט	09:00-12:30	ו	2.5	14
מבנה מערכות הגוף ותפקודן	זום	18:00-21:15	ב	5.5	15
מבנה מערכות הגוף ותפקודן	זום	18:00-21:15	ד	7.5	16
מבנה מערכות הגוף ותפקודן	זום	18:00-21:15	ב	12.5	17
מבנה מערכות הגוף ותפקודן	זום	18:00-21:15	ד	14.5	18
פרק 2 + מבחן מסכם	עירוני ט	18:00-20:30	ב	19.5	19
מבנה מערכות הגוף ותפקודן	זום	18:00-21:15	ד	21.5	20
מבנה מערכות הגוף ותפקודן	זום	18:00-21:15	ב	26.5	21
פרק 3 + מבחן מסכם	עירוני ט	18:00-19:45	ד	28.5	22
תזונת האדם במנוחה ובמאמץ	זום	17:00-20:15	ה	5.6	23
תזונת האדם במנוחה ובמאמץ	זום	17:00-20:15	ב	9.6	24
תזונת האדם במנוחה ובמאמץ	זום	17:00-20:15	ה	12.6	25
תזונת האדם במנוחה ובמאמץ	זום	17:00-20:15	ב	16.6	26
פרק 4 + מבחן מסכם	עירוני ט	16:00-21:15	ד	18.6	27
לימודי תורת הענף	עירוני ט	17:00-22:00	ב	23.6	28
לימודי תורת הענף	עירוני ט	17:00-22:00	ד	25.6	29
לימודי תורת הענף	עירוני ט	09:00-13:15	ו	27.6	30
לימודי תורת הענף	עירוני ט	09:00-14:00	ב	30.6	31

תוכן השיעור	מקום	שעות	יום	תאריך	
פרק 5 + מבחן מסכם	עירוני ט	17:00-21:15	ד	2.7	32
לימודי תורת הענף	עירוני ט	09:00-12:15	ו	4.7	33
לימודי תורת הענף	עירוני ט	17:00-22:00	ב	7.7	34
לימודי תורת הענף	עירוני ט	17:00-22:00	ד	9.7	35
לימודי תורת הענף	עירוני ט	09:00-12:15	ו	11.7	36
לימודי תורת הענף	עירוני ט	17:00-22:00	ב	14.7	37
לימודי תורת הענף	עירוני ט	17:00-22:00	ד	16.7	38
לימודי תורת הענף	עירוני ט	09:00-12:15	ו	18.7	39
לימודי תורת הענף	עירוני ט	17:00-22:00	ב	21.7	40
לימודי תורת הענף	עירוני ט	17:00-22:00	ד	23.7	41
לימודי תורת הענף	עירוני ט	09:00-12:15	ו	25.7	42
לימודי תורת הענף	עירוני ט	17:00-21:15	ב	28.7	43
לימודי תורת הענף	עירוני ט	17:00-22:00	ד	30.7	44
לימודי תורת הענף	עירוני ט	09:00-12:15	ו	1.8	45
לימודי תורת הענף	עירוני ט	17:00-22:00	ב	4.8	46
לימודי תורת הענף	עירוני ט	17:00-22:00	ד	6.8	47
לימודי תורת הענף	עירוני ט	09:00-12:15	ו	8.8	48
לימודי תורת הענף	עירוני ט	17:00-22:00	ב	11.8	49
לימודי תורת הענף	עירוני ט	17:00-22:00	ד	13.8	50
לימודי תורת הענף	עירוני ט	09:00-12:15	ו	15.8	51
לימודי תורת הענף	עירוני ט	17:00-22:00	ב	18.8	52
לימודי תורת הענף	עירוני ט	17:00-22:00	ד	20.8	53
לימודי תורת הענף	עירוני ט	09:00-12:15	ו	22.8	54
לימודי תורת הענף	עירוני ט	17:00-22:00	ב	25.8	55
לימודי תורת הענף	עירוני ט	17:00-22:00	ד	27.8	56
לימודי תורת הענף	עירוני ט	09:00-12:15	ו	5.9	57
לימודי תורת הענף	עירוני ט	09:00-12:15	ו	12.9	58
טקס קבלת תעודות	יקבע תאריך בהמשך				

**\*\* ייתכנו שינויים בלו"ז**