# Rowing - סדנא למורים

**סדרת ה Rowing"" מופלאה וחמקמקה. סדרה הדורשת כוח, גמישות, קואורדינציה ומשלבת בתוכה גמישות של הרגליים, הגב וחגורת הכתפיים.**

* **נבין בסדנא כיצד ניתן לשלב בין כל האלמנטים גמישות, כוח הזרועות הגב והבטן, ומה חלקן של הרגליים במערך התנועתי**
* **נלמד כיצד ניתן להשתמש בקפיצים, בחבלים ובמסוע כדי להפיק מקסימום טווח וקואורדינציה.**

חלק ראשון - נתרגל רצף תרגילי מזרון המכינים פיזית וקוגניטיבית את המתרגלים.

חלק שני - נתרגל את הסדרה על הרפורמר תוך חיזוק תבניות התנועה הנכונות

בתום הסדנא, נחוש חזקים יותר ואנרגטיים.

**מספר המשתתפים מוגבל לשמונה משתתפים בלבד – הקדימו להירשם!**

**מועדים, מחירים ומיקום**

בתאריך: /**201605/02**, ביום **שישי,** בשעה: **12:00 -14:00** מנחה: **תמר צחי, בסטודיו צפון תל אביב**

אני מבקש/ת להירשם **בהרשמה מוקדמת**, בסך 190 ₪ בלבד עד תאריך 14/01/2016

לאחר תאריך 14/01/16, 210 ₪

**שם ומשפחה:**                          **\* כתובת:**                          \_\_\_\_\_\_

**מס' טל':**           **\* טל' נייד:**           **\* e- mail:**

רצ"ב דמי השתתפות, בצ'ק, במזומן או בכרטיס אשראי, בסך       ₪ (ניתן לחלק ל-2 תשלומים חודשיים)

ויזה  ישראכרט  מאסטרכארד  אמריקן אקספרס. כרטיס מסוג דיינרס אינו מתקבל.

שם בעל הכרטיס:                      מס' הכרטיס:

תוקף הכרטיס:            מס' ת.ז. של בעל הכרטיס:                               \_\_\_

#### תנאי ביטול

החזר כספי, בניכוי דמי ביטול בסך 75 ש"ח, יינתן למבטלים עד 14 יום קודם למועד המפגש.

לאחר מכן לא יינתן החזר כספי. ביטול חייב להישלח בפקס חתום על ידי המבקש.

ההרשמה הינה שמית ואינה ניתנת להעברה לאדם אחר.

תאריך:            חתימה: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

הרשמה בדואר, בפקס: 03-6448995 ובדואל: [info.studiotamar@gmail.com](mailto:info.studiotamar@gmail.com)