



STEP 2 - FLY & DANCE תכנית שבועית קורס קיץ במחול

יום א' 23/7	יום ב' 24/7	יום ג' 25/7	יום ד' 26/7	יום ה' 27/7
09:00 – 09:30 בכל בוקר 30 דק' של חימום והכנה לגוף לקראת השיעורים - שביט קרמר -זילברמן				
11:00 – 09:30 בלט ג'ים לודביק איפרגן	11:00 – 09:30 היפ-הופ עומר מליחי	11:00 – 09:30 ג'אז לירי נטלי רביץ	11:00 – 09:30 ג'אז מודרני מעין טרביש	11:00 – 09:30 אקרובטיקה אווירית דפי מורלי
ארוחת בוקר בריאותית ומזינה				
12:45 – 11:15 גאז מודרני מעין טרביש	12:45 – 11:15 אקרובטיקה אווירית נטע פולק	12:45 – 11:15 פורטרט מחול חוויית צילום מיקצועית במחול	12:45 – 11:15 בלט קלאסי לודביק איפרגן	13:00 – 11:15 הרצאה בנושא תזונה נכונה לרקדנים
				

יום ה' 03/8	יום ד' 02/8	יום ג' 01/8	יום ב' 31/7	יום א' 30/7
09:00 – 09:30 בכל בוקר 30 דק' של חימום והכנה לגוף לקראת השיעורים - שביט קרמר -זילברמן				
11:00 – 09:30 אקרובטיקה אווירית נטע פולק	11:00 – 09:30 סטריט ג'אז קובי רוזנפלד	11:00 – 09:30 ג'אז לירי נטלי רביץ	11:00 – 09:30 אקרובטיקה על עמוד שביט קרמר-זילברמן	11:00 – 09:30 בלט ג'ים לודביק איפרגן
ארוחת בוקר בריאותית ומזינה				
12:45 – 11:15 הרצאה בנושא תזונה נכונה לרקדנים	12:45 – 11:15  בלט קלאסי לודביק איפרגן	12:45 – 11:15 אקרובטיקה אווירית דפי מורלי	12:45 – 11:15 היפ-הופ תומר טננבאום 	11:00 – 09:30 גמישות חיזוק ומתיחות דימה טבצ'נקו

*התוכנית נתונה לשינויים והנהלת הרשת שומרת לעצמה את הזכות לערוך שינויים במורים, ברמה ובתוכן הקורס בהתאם לרמת הרקדנים ועל פי שיקול דעתה

המקצועי.