

וילה וי הוקמה באביב 2002 במבשרת ציון, ומהווה בית מקצועי וסטודיו מוביל לאימון גופני באמצעות שיטת הפילאטיס מכשירים. הסטודיו ידוע בגישתו המקצועית ובאווירה יוצאת הדופן השורה בו. שיטת העבודה בסטודיו הינה ייחודית בה המתאמן בקבוצה מקבל אימון ותרגול אישי ופרטני מהצוות המקצועי.

❖ עיצוב וייצוב הגוף תוך הגברת תחושת הערנות והחיוניות.

❖ יחס אישי והתאמה של הצרכים והמטרות לתוכנית וקצב האימונים.

❖ צוות הדרכה מקצועי ותיק ומיומן בעל הכשרות מגוונות ומתחדשות.

❖ בי"ס ומרכז הדרכה והכשרה להוראת פילאטיס.

❖ שיעורים פרטיים או קבוצתיים המועברים בהתאמה אישית.

❖ מגוון טיפולים אלטרנטיביים משלימים.

❖ שעות פעילות גמישות מ 07:00 – 22:00.

❖ סטודיו מזמין ומאובזר במיטב המכשירים והציוד.

שיעורי פילאטיס מכשירים בהתאמה אישית

אימון שיטתי ועקבי בשיטת הפילאטיס מאפשר למתאמן לחוות הליך שינוי רציף ומתגבר הנראה לעין, להשגת עיצוב וייצוב הגוף תוך הגברת תחושת הערנות, החיוניות הגורם לתחושת נינוחות ובטחון עצמי.

שיעורי הפילאטיס מועברים בקבוצה, באופן פרטי או סמי - פרטי, בשיטה ייחודית שפותחה בסטודיו ומבוססת על יחס אישי והתאמה של הצרכים והמטרות לתוכנית וקצב האימונים ומועברים ע"י צוות הדרכה מקצועי ותיק ומיומן, כל אלה בסטודיו מזמין ומאובזר במיטב המכשירים והציוד.

Wellbieng לשיפור איכות החיים

תפיסה העבודה בוילה וי מעמידה את חזון האימון בשיטת הפילאטיס כמצפן המכוון לדרך חיים להעצמה גופנית ואישית.

כחלק בלתי נפרד, אנו מעמידים שורה של שירותים ומוצרי Wellbeing אשר תורמים ומקדמים את השיפור באיכות החיים למתאמן הכולל בין השאר:

- מגוון טיפולים אלטרנטיביים
- מוצרי ומכשירי פילאטיס
- בגדי ספורט ואימון גופני
- מזון בריאות

VillaV College מרכז ההדרכה ללימודי פילאטיס

קורס המאמנים ב VillaV College להכשרת מאמני פילאטיס מזרון ופילאטיס מכשירים מועבר עפ"י מתודולוגיית 9 המעגלים שפותחה בסטודיו ומשלבת בין תורת הפילאטיס הקלאסית לניהול תנועה אפקטיבית המגבירה העצמה גופנית ואישית.

קורס מעמיק, מקיף וחדשני המשלב ידע, ניסיון והבנה מעמיקה בתחום אימון הפילאטיס (מזרון ומכשירים) וכולל לימודי תיאוריה לצד הכשרה מקצועית תוך מתן הזדמנות להשתלבות בצוות המורים המובחר של הסטודיו

קצת עלינו:

- וילה וי הוקמה באביב 2002 במבשרת ציון, ומהווה בית מקצועי וסטודיו מוביל לאימון גופני באמצעות שיטת הפילאטיס מכשירים, אשר ידוע בגישתו המקצועית והייחודית ובאווירה המיוחדת השורה בו.
- שיטת העבודה בסטודיו הינה יוצאת דופן, בה המתאמן בקבוצה מקבל אימון ותרגול אישי ופרטני מהצוות המקצועי. בכל מפגש, בין אם במסגרת פרטית או קבוצתית, אנו שואפים לספק חוויה חדשה ומאתגרת הכוללת בין השאר רפרטואר מגוון וכמעט אין סופי של תרגילי הפילאטיס על מגוון המכשירים הרב בסטודיו.
- הצוות המקצועי בסטודיו מעניק הדרכה וליווי לנשים וגברים בכל קשת הגילאים, ובכל רמות הכושר תוך מענה פרטני לכל מתאמן עפ"י צרכיו, כולל מתאמנים ששנים רבות לא חוו תנועה, או אשר, נמצאים בתהליכי שיקום אחרי פציעות ומחלות. ההדרכה מתבצעת תוך הקפדה על אבחון צרכים אישיים, הגדרה ואפיון מטרות ויעדים לצד קצב עבודה בטווח הקצר והארוך לצד בקרה מקצועית.
- צוות המאמנים האיכותי והמקצועי זמין בשעות פעילות רחבות החל מהשעה 7.00 ועד השעה 22.00 באופן המאפשר גמישות והתאמה מקסימאלית ללוחות הזמנים שלך בסטודיו מזמין ומאובזר.
- תפיסה העבודה בוילה וי מעמידה את חזון האימון בשיטת הפילאטיס כמצפן המכוון לדרך חיים להעצמה גופנית ואישית. כחלק בלתי נפרד, אנו מעמידים שורה של שירותים ומוצרי Wellbeing אשר תורמים ומקדמים את השיפור באיכות החיים למתאמן הכולל בין השאר: מגוון טיפולים אלטרנטיביים ורפואה משלימה המוענקים ע"י מטפלים מוסמכים מהשורה הראשונה, שיווק ומכירה של מוצרי ומכשירי פילאטיס, בגדי ספורט ואימון גופני, מזון בריאות וכדומה.
- וילה וי מהווה מרכז הדרכה והכשרה מקצועית בתחום הפילאטיס ומפעילה קורס להכשרת מדריכים וסדנאות העשרה. צוות ההדרכה המקצועי ותיק ומיומן בעל הכשרות מגוונות מתחדשות ומתעדכנות