

חולצת תשע"ח

2017-2018

נירית



רישום לחוגים דרך דף רישום באתר נירית: <http://www.nirit.org.il>

טל': 03-9382558 | פקס: 03-9387225 | מייל: nirit@nirit.org.il



ג'ודו בהדרכת עדי פרייברג -

מועדון הג'ימ-ג'ודו פותח את השנה העשירית בנירית. למועדון מספר הצלחות בטורנירים בארץ. החוג פתוח לילדים החל מגיל 3.5, בקבוצות קטנות. עבודה פרטנית ויחס אישי לכל ילד, שיפור הקואורדינציה והמוטוריקה, חיזוק הביטחון העצמי, מחנות אימונים ותחרויות ארציות, קידום לנבחרת ואפשרות לימי אימון נוספים.

טניס בהדרכת דמיאן סגל - מאמן מוסמך

מטעם וינגייט עם מעל 10 שנות ניסיון בתחום. רוצים לספק לילדים גירויים ומודעות לספורט תוך כדי מתן דגש על שיפור קשב, ריכוז, קואורדינציה וביטחון עצמי? הכל יחד בחוג אחד: טניס. קבוצות של עד 8 ילדים בשיעור. החוג מיועד לילדים מגיל 5 עד מבוגרים.

קבוצת כושר וריצה URIKAN

בהדרכת אורי בן משה - מרתוניסט ו"איש ברזל". פעילות ספורטיבית חוויתית בתנאי שטח מגוונים וייחודיים. הצבת יעדים ואתגרים בדגש על ריצה, טכניקה, חיטוב וכוח. לימוד של טכניקות ריצה וכוח בשילוב פעילויות ספורט מהנות ואתגריות בשטח. הקבוצה מיועדת לנוער, בכל הרמות, כיתות ח' - י'.

כדורסל בהדרכת אורי חוסרבי -

בעל תואר ראשון במנהל עסקים וניהול ארגוני ספורט מטעם "המרכז האקדמי רופין", בוגר בית הספר למאמנים של מכון וינגייט באימון כדורסל ואימון כושר גופני. מאמן בעל ניסיון וותק רב באימון ילדים ונוער.

דגשי החוג: פיתוח ערכים ספורטיביים וחברתיים, לימוד יסודות וחוקי המשחק, שיפור יכולות שליטה בכדור, כניסות לסל וקליעה, פיתוח יכולות עבודה בצוות, פיתוח הקואורדינציה וחיזוק חגורת הכתפיים.

שם החוג	שם המפעיל	גילאים	ימי פעילות	שעות	עלות	מיקום
קבוצה כושר וריצה* urikan	אורי בן משה 052-9201399	ח' - י'	ראשון ורביעי	19:00 - 20:30	230 ₪	בחוץ
כדורסל	אורי חוסרבי 050-8819442	פרויקט המיני סל: גן ט.חובה, גן חובה, כתות א'	שני	15:45-16:30	150 ₪	מגרש ספורט
		ב' - ג'	שני רביעי	16:30-17:15 18:00-18:45	220 ₪	
		ד'	שני רביעי	17:15-18:00 18:45-19:30	220 ₪	
		ה' - ז' ליגת הכוכבים משחק אחד לחודש	שני חמישי	18:45-20:00 17:00-18:15	280 ₪	
		בנות ד' - ז'	שני רביעי	18:00-18:45 19:30-20:15	150 ₪	
ג'ודו	עדי פרייברג 052-8231887	גנים - כיתות א'	שני וחמישי	17:00 - 16:15	230 ₪ לפעמיים בשבוע	בית העם
		ב' ומעלה (נבחרת)		16:15 - 15:15	150 ₪ לפעם בשבוע	
טניס*	דמיאן סגל 054-5503398	ה' - ו'	שלישי	15:45 - 15:00	160 ₪	מגרש ספורט
		ד'		16:30 - 15:45		
		ג'		17:15 - 16:30		
		א' - ב'		18:00 - 17:15		

חוגי התעמלות וספורט לילדים ונוער

אופניים בהדרכת חנוך רדליך -
חוג אופני ההרים ממשיך זאת
השנה השישית!! החוג נועד
לילדים ונוער מגילאי כיתה ה'-ח',
ומתמקד ברכיבה טכנית, עבודה
על הכושר ועל ההיבטים
הפיזיולוגיים הרבים של רכיבת
האופניים, בדגש על כיף והנאה.
החוג נועד לילדים בעלי נסיון קודם
ברכיבה בשטח.

חוגי ספורט PowerHour
בהדרכת לימור צור -

זו שנה חמישית של הטמעת
תרבות ספורט בילדים, נוער
ומבוגרים, עם תוצאות מדהימות
ברמת הגוף והנפש!
השנה נשלב בתוכנית האימונים
עוד חידושים מרעננים מעולם
הספורט. מתכונת מהנה ומתאימה
לכל מי שרוצה להפוך ספורט
לאורך חיים ואמצעי להעצמה
אישית.

בלט קלאסי - בהדרכת רונית סניטובסקי

טכניקת הבלט הקלאסי הינה השפה הראשונה
והמרכזית לעיצוב הרקדן/נית והיא מהווה בסיס לכל
טכניקות המחול האחרות. שיעורי הבלט מקנים
שליטה נכונה ומדויקת בתנועת הגוף, גמישות,
קואורדינציה, יציבה נכונה ויכולת טכנית גבוהה.
רקדן שגדל על בסיס הטכניקה הקלאסית יוכל
להתאים את עצמו ביתר קלות לכל סגנון אחר.
ג'אז - הג'אז הוא ריקוד בעל נוכחות, מעוף,
וירטואוזיות ורגש. הוא משלב בתוכו אלמנטים של
בלט קלאסי ומחול מודרני. החוג מקנה גמישות,
טכניקה וקואורדינציה. השיעור דינמי ומורכב מחימום
יסודי של הגוף.

היפ הופ

בניהולה של ספיר אנג'ל

ריקוד ההיפ הופ כולל קשת רחבה
של סגנונות המאופיינים בקצביות,
אנרגטיות ועבודה פיזית דינאמית.
ההיפ הופ מתבסס על הבנת הגוף
ויכולותיו, חיזוק השרירים, כח
וגמישות. מוזיקה טובה, הרבה
אנרגיות ובעיקר כיף והנאה!



שם החוג	שם המפעיל	גילאים	ימי פעילות	שעות	עלות	מיקום
אימון ספורט* PowerTeam	לימור צור 052-2959449	נוער	ראשון ורביעי	גמיש בהתאם לשעות בית הספר. ניתן לקבוע גם אימונים אישיים	190 ₪ פעם בשבוע 240 ₪ פעמיים בשבוע	בית 302
אופניים*	חנוך רדליך	ה' - ח'	שני ורביעי	16:00	270 ₪ פעמיים בשבוע 230 ₪ פעם בשבוע	שבילים
היפ הופ	ספיר אנג'ל 054-7518197	א' - ב'	ראשון	17:15 – 16:30	180₪	סטודיו מחול
		ג' - ד'	ראשון	18:00 – 17:15		
		ה' - ו'	ראשון	18:45 – 18:00		
בלט קלאסי ג'אז	רונית סניטובסקי	ה'	רביעי	16:00 – 15:00	180 ₪	סטודיו מחול
		ה'	רביעי	16:45 – 16:00	260 ₪ לשני השיעורים	



* תשלום ישירות למדריכה

חוגי העשרה לילדים ונוער

אסטרטגיות למידה - תוכנית יחודית המשלבת מיומנויות קוגניטיביות, תנועה ומשחקי חשיבה. בקורס נלמד איך ללמוד באופן עצמאי, נרכוש כלים להתארגנות ומיומנויות ללמידה יעילה. בסיום הקורס הילדים יצאו עם "ארגז כלים" שיתרום לתחושת מסוגלות, מוטיבציה והצלחה בלמידה. מיועד לגילאי ב' - ח' (קבוצות בהתאם לקבוצת הגיל עד 6 ילדים). ניתן לקבוע שיעורים פרטניים.

הקורסים בהדרכת ליאת בן משה, בעלת וותק של 26 שנה כמורה ומתמחה בהוראה מתקנת, למידה מתווכת וייסות חושי.

מתחילים מ- א': קורס מוכנות לכיתה א'- תוכנית רב תחומית המקנה לילדכם את המיומנויות הנדרשות להשתלבות בכיתה א'. התכנים מועברים ע"י תנועה, משחק ויצירה. אפשרו לילדכם להתחיל את מסלול הלימודים עם תחושת ביטחון, מסוגלות ומוטיבציה שיקדמו אותם להצלחה. מיועד לילדי גן חובה (עד 7 ילדים בקבוצה).

בהדרכת מירי רוכמן

קדרות - אבניים.

עבודה פרטנית אישית, לילדים מגיל 12. טכניקות עבודה על האבניים, עיטור, צביעה, שריפה.

קרמיקה - התנסות במגוון טכניקות לעיצוב

בחומר קרמי. עבודה עם סוגי חימר שונים, בהתאם לצבעוניות ולחומריות הרצויה.

חוגי מוסיקה "כפר מנגן" - שיעורי פיתוח קול ונגינה על כלי

נשיפה, קלידים, מיתר וכלי הקשה. לתלמידי כלי הנשיפה השאלת כלי ללא עלות. הלימוד נעשה בשיעור פרטי בו התלמיד מתקדם בקצב אישי. קיימת אפשרות ללמידה בקבוצה. במקביל לשיעורי הנגינה, פועלות תזמורות כלי נשיפה (צעירה ובוגרת), ומספר להקות והרכבים. בואו להיות חלק מהמנגינה.

דרמה לילדים ונוער - האקדמיה לשחקנים צעירים בהנחיית הילה לב -

האקדמיה לשחקנים צעירים פועלת בנירית מזה 13 שנים! במהלך החוג נעבוד עם אביזרים ותחפושות, נחשף לעבודה על שפת גוף, מימיקה ודיקציה, משחק מול מצלמה, עבודה על דמויות, הגשת טקסטים ועוד. משתתפי החוג ייקחו חלק פעיל בהצגות שמועלות ביישוב במהלך השנה.

אנגלית וחשבון מפל: מורה פרטי

לחיים - שיטת הלימוד של מפל מחברת בין חומר הלימוד של ביה"ס ללמידה אינטראקטיבית, ע"י תוכנות ואפליקציות לימוד. הנחיה פונטלית מותאמת אישית לפי קצב של כל תלמיד. מאפשר חווית למידה ייחודית ומהנה גם בהיבט הקבוצתי וגם באישי. מיועד לכיתות א' - י' לפי קבוצות לימוד.

שם החוג	שם המפעיל	גילאים	ימי פעילות	שעות	עלות	מיקום
אסטרטגיות למידה*	ליאת בן-משה 050-8326377	ב' - ח' (בהתאם לקבוצת הגיל. עד 6 ילדים)	רביעי	שעה תיקבע עפ"י הגיל	280 ₪	הלל 333 נירית
מתחילים מ- א': קורס מוכנות לכיתה א*	ליאת בן-משה 050-8326377	גן חובה (עד 7 ילדים בקבוצה)	רביעי	17:15-16:30	280 ₪	הלל 333 נירית
אנגלית וחשבון מפל – מורה פרטי לחיים*	אייל בר דוד 054-8055225	כיתות א' - י' (קבוצות של 3 - 5 תלמידים)	בתיאום מראש	עפ"י קבוצות	300 ₪	בית העם
דרמה	הילה לב 052-6629249	א' - ז' בחלוקה לקבוצות	שלישי	17:30-19:30 בשתי קבוצות.	180 ₪	בית העם
מוזיקה	יפים טורצ'ינסקי 054-4417317	כל הגילאים	בתיאום מראש	30 דקות	370 ₪	בית העם
				45 דקות	470 ₪	
				60 דקות	570 ₪	
קרמיקה*	מירי רוכמן 054-7778954	ג' - ד' בנים ג' - ד' בנות ה' - ו' גן חובה א' - ב'	ראשון	17:00 - 16:00	280 ₪	הגליל 140
				18:00 - 17:00		
				17:00 - 16:00		
				17:00 - 16:00		
				18:00 - 17:00		
קדרות*		מגיל 12	רביעי	פרטני		



קבוצת ריצה וכושר גופני

URIKAN בהדרכת אורי בן משה, מרתוניסט ו"איש ברזל".

פעילות ספורטיבית חוויתית בתנאי שטח מגוונים וייחודיים. הצבת יעדים ואתגרים בדגש על ריצה, טכניקה, חיטוב וכוח. הקבוצה מיועדת לנשים וגברים בכל הרמות, מתחילים ומתקדמים, חובבנים ומקצוענים. אופי האימון מותאם לכל מתאמן ומתאמנת, וכל אימון הוא חוויה.

האתה יוגה בהדרכת רעות האן מרקוביץ'

יוגה קלאסית עם חיבור למסורת הודית העתיקה באינטגרציה עם שיטות מודרניות. לחיזוק הגוף, שיפור היציבה, העלאת מצב הרוח וחיבור אל הנשמה. שיעורים מאזנים, מגמישים, מדויקים ומעמיקים. יחס אישי בקבוצות אינטימיות. גם לתלמידים מתחילים. גם בזמן הריון ולאחר לידה.

TRX בהדרכת מיכל ונעם עצמון - רצועות

אימון לחיזוק, שריפת שומנים, גמישות ושיפור הכושר. אימון קבוצתי של שעה המתאים למתאמנים ומתקדמים ומתחילים. **ספינינג בהדרכת מיכל עצמון - 60 דק'** של פעילות אירובית עצימה לשיפור הכושר ולשמירה על בריאות תקינה תוך כדי רכיבה על אופניים נייחות. הפעילות מתקיימת בקבוצה של עד 12 משתתפים, בליווי מוסיקה ומד דופק לכל משתתף.

חבורת הזמר חבורת הזמר של נירית, פעילה ומונה כ- 17 זמרים וזמרות. מעוניינים לקלוט לשורותיהם תושבים נוספים שיודעים ואוהבים לשיר.



שם החוג	שם המפעיל	גילאים	ימי פעילות	שעות	עלות	מיקום	
קבוצת ריצה וכושר גופני * URIKAN	אורי בן משה 052-9201399	מבוגרים (נשים וגברים)	שלישי	21:00 - 19:30	פעמיים בשבוע ₪ 230	בחוץ	
				7:30 - 6:00			שישי
האתה יוגה*	רעות האן מרקוביץ' 052-4242121	מבוגרים	שני	22:00 - 20:30	200 ₪	סטודיו מחול	
				10:00 - 8:30			שישי
ספינינג*	מיכל עצמון 054-4242802	מבוגרים	ראשון ושלישי	20:00	הגלבוע 182		
				7:45			שני
				8:00			שישי
*TRX	מיכל ונעם עצמון 054-4242802	מבוגרים	שני ורביעי	19:45			
				7:45			חמישי
חבורת הזמר	אורנה כהן	מבוגרים	שלישי	21:00 - 19:15	175 ₪	בית העם	

* תשלום ישירות למדריכה/ה

חוג ספורט משולב בהדרכת לימור צור -

שנה חמישית של הטמעת תרבות ספורט בילדים, נוער ומבוגרים, עם תוצאות מדהימות ברמת הגוף והנפש! השנה נשלב בתוכנית האימונים עוד חידושים מרעננים מעולם הספורט. מתכונת מהנה ומתאימה לכל מי שרוצה להפוך ספורט לאורך חיים ואמצעי להעצמה אישית.

הליכה נורדית בהדרכת אורה קצנשטיין - הליכה

ספורטיבית באמצעות מקלות שעוצבו במיוחד למטרה זו. משפרת כושר גופני, מפתחת סיבולת לב ריאה, מפעילה כ-90% משרירי הגוף, צריכת קלוריות בין 20%-40% יותר מהליכה רגילה ולכן יעילה ביותר לצורך הפחתת משקל. מטפחת את היציבה, מחזקת את עצמות השלד, מפזרת עומסים מהגב וממפרקי הרגליים. ערך מוסף - אינטראקציה בין חברים. שילוב של אימון עם בילוי והנאה, פעילות בטבע שפותחת את הלב והנשמה. ניתן לקיים אימונים אישיים.

יוגה נשית - בהדרכת אורית אפרת, מורה בכירה ליוגה נשית, נשית רפואית ויוגה לנערות.

בריאות האישה בדרך היוגה. היוגה הנשית משלבת ידע עתיק מעולם היוגה עם ידע מדעי עדכני בבריאות האישה. ייחודה בהתאמת התרגול לחיי האישה תוך התייחסות לגוף הנשי, למחזוריות והשפעתה, לתודעה והחיבור ביניהם. בתרגול נתנסה בתנועה דינאמית של הגוף, בנשימה ומציאת איזון. זו הזדמנות לעשות משהו טוב עבור עצמנו כנשים לשיפור איכות החיים. לקחת פסק זמן, להתבונן, להקשיב, להתחזק, להתגמש, להנות. מתאים לכל אישה.

פילאטיס בהדרכת אורה קצנשטיין - בוגרת B.A בחינוך גופני עם נסיון רב באימון מבוגרים. מורה בכירה

לפילאטיס, להתעמלות בונה עצם, ארוכי, אימון כושר אישי והליכה נורדית. שיטת אימון המתרכזת בשרירי הבטן ושרירי הליבה. משפרת יציבה ונשימה, מעצבת, מייצבת ומאזנת את הגוף תוך כדי עבודה על מרכז, שיווי משקל, קואורדינציה, שליטה, בקרה ופיתוח מודעות גדולה יותר לגופנו. מקלה כאבי גב ומאפשרת תנועתיות יום-יומית, זורמת ונעימה. באימון ניתן דגש לצפיפות העצם והעמסה, ונעזר במכשירים קטנים - פיסיקל, גומיות כושר, משקולות, כדורים ופיטבול. ניתן לקיים אימונים אישיים.



שם החוג	שם המפעיל	גילאים	ימי פעילות	שעות	עלות	מיקום
יוגה נשית	אורית אפרת 054-4818006	נשים	שלישי	9:30 – 8:15	180 ₪	סטודיו מחול
פילאטיס*	אורה קצנשטיין 050-4741780	נשים	שלישי	20:00 – 19:00	ניתן לקיים גם אימונים אישיים	רח' מוריה 103
		נשים	חמישי	20:00 – 19:00		
		גברים ונשים	שני	7:30 - 06:30		
הליכה נורדית*	אורה קצנשטיין 050-4741780	נשים וגברים	ראשון	7:45 – 6:30 19:00 – 17:30	ניתן לקיים גם אימונים אישיים	בחוף
		נשים וגברים	רביעי	7:15 – 6:00		
		נשים וגברים	שישי	8:00 - 06:30		
חוג ספורט משולב למבוגרים*	לימור צור 052-2959449	נשים	ראשון ורביעי	21:00 - 20:00 ניתן לקבוע גם אימונים אישיים	240 ₪	בית 302

* תשלום ישירות למדריכה

- ✓ שנת הפעילות תתחיל ב- 1/9/17 ותסתיים ב- 30/6/18.
- ✓ פתיחת הקבוצות מותנית במינימום משתתפים. על כן ייתכנו שינויים בשעות המפורסמות לעיל.
- ✓ בחלק מהחוגים ייגבה תשלום חד פעמי עבור ביטוח תאונות אישיות.
- תשלום הביטוח לא יוחזר למשתתף גם אם יפרוש מהחוג.
- ✓ בעלי הוראת קבע יוכלו לשלם באמצעותה ע"י מילוי דף אישור לחיוב, שיחולק ע"י המדריכים, וניתן יהיה להוריד אותו מאתר נירית.
- ✓ עבור חלק מהחוגים הגבייה נעשית ישירות למדריך.
- ✓ אי השתתפות בפעילות אינה משחררת את המשתתף מתשלום מלא עבור הפעילות.
- ✓ במקרה של ביטול שיעורים ע"י המדריך, באחריות המדריך לקיים שיעורי השלמה.
- ✓ ביטול השתתפות בחוג יעשה בהודעה כתובה למזכירות או למפעיל עד ל- 25 לחודש הפעילות, והתשלום ייגבה במלואו עבור אותו החודש.
- ✓ לא ניתן לבטל חוג לאחר 30/4/18.