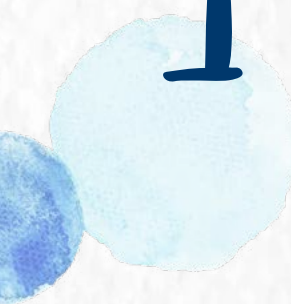




חוגים תשפ"ו



דבר רכזת החוגים

תושבים יקרים,

כולנו תקווה ששנת חוגים תשפ"ב תיפתח בע"ה בסימן של שגרה. אנו עוקבים אחרי ההתפתחויות ונפעל לפי הנחיות משרד הבריאות. יחד עם זאת, אני שמחה לעדכן שמערכת החוגים השנה מלאה בחוגים שונים ומגוונים שיוכלו להעשיר את זמנכם הפנוי.

היות וחודש ספטמבר גדוש חוגים מתחילתו ועד סופו, נתחיל את השנה ב-03.10.21 ונסיים אותה בע"ה ב-30.06.22.

לכל שאלה או בקשה, ניתן לפנות אלי במספר 054-4619875, עדיפות להודעות וואטסאפ. שיחות טלפוניות ייענו עד השעה 21:00, ולמקרים שאינם דחופים ניתן לפנות גם במייל שכתובתו – hugim@bruchin.com.

מאמינה שבעזרת שיתוף הפעולה שלכם התושבים, נזכה לשנת חוגים מוצלחת ופוריה.

מיכל בן דב,
רכזת החוגים





תקנון החוגים:

- < שנת החוגים תחל בע"ה ביום ראשון כ"ז תשרי תשפ"ב, 03.10.21 ותסתיים ביום חמישי א' תמוז תשפ"ב, 30.06.22.
- < חופשות החוגים יהיו בהתאם לחופשות בית הספר.
- < בכל חוג יתקיימו לפחות 32 מפגשים (במשך 9 חודשים), כאשר מעקב אחר קיום כלל המפגשים ייעשה על ידי רכזת החוגים והמדריך.
- < ביטולי חוגים חד פעמיים יימסרו בקבוצת הוואטסאפ של החוג/ בטלגרם.
- < ימים ושעות סופיים לחוגים יקבעו לאחר ההרשמה ע"פ קבוצות הגיל.
- < חוג יתקיים רק עם מינימום נרשמים, ובמידה ויש נשירה מהחוג – ייתכן ביטולו.
- < החיוב לחוגים יתבצע במיסי הישוב ב- 9 תשלומים.
- < שיעור ראשון יהיה שיעור נסיון בעלות של 30 ₪ (אלא אם צוין אחרת), לאחר מכן יהיה חיוב על החודש הראשון (מי שימשיך בחוג ישלם מחיר מלא, ולא 30 ₪ נוספים).
- < חוג כדורסל - **היות ומדובר בחוג מטעם המועצה**, מדיניות הביטולים והביטוח הינם באחריות המועצה בלבד, ואין לישוב כלל אחריות בתחומים אלו.
- < חתימה על טופס בריאות הינו תנאי מקדים להשתתפות בחוגי הספורט (בכל הגילאים).

מדיניות ביטולים:

הודעה על פרישה מחוג תוגש תמיד ומכל סיבה שהיא, דרך "פתיחת קריאה" בטלגרם. בכל מקרה יהיה תשלום מלא על חודש ההודעה.

מדיניות קנסות:

- < פרישה בחודש הראשון, אוקטובר – לא גוררת קנס, מעבר לתשלום על חודש ההודעה.
- < פרישה בחודשים נובמבר ודצמבר – גוררת קנס של חודש נוסף, וזאת בנוסף לתשלום על חודש ההודעה.
- < החל מינואר – תשלום מלא עד סוף השנה.
- < לא ניתן להגיע לחוג בתקופה שמוגדרת כתקופת קנס.
- < מדיניות הקנסות תקפה בכל הגילאים.
- < התאריך הקובע לעניין הקנסות, יהיה התאריך בו התקבלה הפניה לביטול חוג בטלגרם.

חוגי ריקוד

wow – סטודיו לריקוד. אני מאמין'-

תנועה זה חיים וריקוד הוא התנועה של הנשמה! אני מאמינה שבעזרת הריקוד כל רקדנית לומדת להכיר את עצמה יותר ולהתחבר לגופה מקום נכון ואמיתי. אני מאמינה שכל אחת שיש בה רצון לרקוד יכולה ולא משנה איזה סוג גוף יש לה או מתי היא התחילה לרקוד.

הסטודיו מתייחס במטרתו לשני רבדים- העצמת הבת על ידי פיתוח והעלאת הבטחון העצמי, מודעות הגוף, יצירת מוטיבציה ונכונות לעבודה קשה והתמדה. כל זאת תוך דגש על **מקצועיות בריקוד** על ידי לימוד ושיפור טכניקות וחשיפה לסוגי הריקוד השונים, פיתוח יכולות קואורדינציה, איכויות תנועה, דיוק ועוד. הסטודיו הינו בית עבור מגוון רחב של סגנונות ואפשרויות לרקדניות. כל אחת יכולה לבחור את סגנון הריקוד אליו היא מתחברת וכמובן שיש מסלולים המשלבים כמה סגנונות ומאפשרים לכל אחת להגיע הכי רחוק שהיא יכולה.

מסלול 1: **שיעור חד שבועי**. מיועד למי שמחפשת פשוט לרקוד ולהנות!
מסלול 2: **טרם להקות**. מיועדת לרקדניות צעירות שרוצות להשקיע בבוא העת להצטרף ללהקות.

ע"י הרשמה לשני חוגים - בלט מודרני והיפ הופ.
מסלול 3: **להקות**. מסלול תלת שבועי המאפשר התמקצעות ע"י השתתפות בשלושה שיעורים בשבועה - בלט, מודרני והיפ הופ.

אירועי שנתיים:

שיעור פתוח - לקראת טו' בשבט.
מופע סוף שנה - יתקיים בהיכל הספורט בברוכין בחודש יוני, עלויות- יפורסמו בהמשך.

השיעורים לשנת תשפ"ב:

מחול יצירתי. הכרות ראשונית עם עולם המחול והתנועה. הקניית מושגי יסוד מעולם המחול תוך כדי תרגילים ומחשקים תנועתיים, ריקודים קצרים, בדגש על יצירה וביטוי אישי. השיעור מפתח ביטחון עצמי, קואורדינציה, התמצאות במרחב האישי והכללי, וכישורי אינטליגנציה רגשית ומוסיקלית.

מיקום	עלות	שעה	גיל
רב תכליתי, חלל עליון	120 ₪	45 ד'	ט.חובה-חובה
בגד גוף שחור, גרביין שחור ללא קרסול, שיער אסוף בגולגול, ובקבוק מים!			

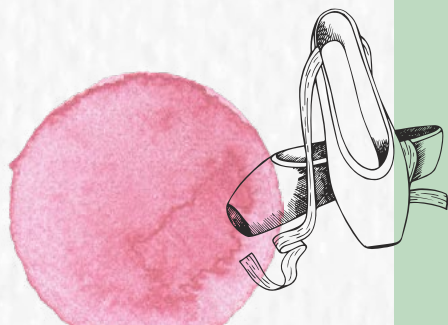
מודרני-ג'אז. השיעור מבוסס על טכניקת המחול המודרני, עם טעימות מסגנון הג'אז ומוזיקה עכשווית. השיעור מיועד להעשרה והעצמת הרקדנית, הקניית יסודות התנועה, הכרות הרקדנית עם גופה, והכרות ופיתוח עם היכולות התנועתיות של כל אחת. בנוסף נעבוד על יציבות, גמישות ומוזיקליות, ורכישת אהבה והבנה למאמץ, ללימוד, לתהליכים והתקדמות.

הערות	עלות	שעה	גיל	
	₪ 120	45 ד'	א'-ב'	מודרני ג'אז
עבור שני שיעורים. ניתן לבחור רק חוג אחד מהשניים	₪ 210	45 ד' לשיעור	ג'-ד'	טרום להקות
				תלבושת בגד גוף שחור, גרביון שחור ללא קרסול, שיער אסוף בקוקו גבוה ומים

מודרני עכשווי. טכניקת המחול המודרני מתמקד בביטוי אישי ובאורך התנועה. מטרת השיעור הוא להעשיר ולחזק את השפה התנועתית של הרקדנית כמו כן נעבוד על חיזוק ויציבות, גמישות והארכה, ויצירת הבעה אישית ובימתית באמצעות התנועה.

הערות	עלות	שעה	גיל	
	₪ 130	60 ד'	ה' ומעלה	מודרני עכשווי
עבור שני שיעורים * 210 ₪	₪ 300	1 מודרני + 1 בלט + 1 היפ הופ כל שיעור 60 ד'	ה' ומעלה	להקות
				תלבושת בגד גוף שחור, גרביון שחור ללא קרסול, שיער אסוף בקוקו גבוה ומים

* אפשר לקחת בלט ועוד סגנון אחד וזה מספיק כדי להיות בלהקה.



בלט. הבלט החל במאה ה-15 בחצרות המלוכה כמופע אומנות למעמד הגובה עד שנוצר לטכניקה ריקוד הנחשב לבסיס של עולם המחול. טכניקת הבלט מקנה לרקדן שליטה נכונה ומדויקת בעבודתו. פיתוח מיומנויות מוטוריות, מוסיקליות, יציבה, גמישות, משמעת וריכוז, ושיפור הקואורדינציה. הבלט מקנה לרקדן כוח בצד חינניות ועדינות. במהלך השיעורים נלמד ונטמיע את הטכניקה הישנה תוך כדי חיבור הבלט לעולם העכשווי.

גיל	שעה	עלות	הערות
ה' ומעלה	60 ד'	130 ₪	חלק מהשיעורי להקות
בגד גוף שחור, גרביון בלט לבן, שיער אסוף בגולגול, ונעלי בלט ורודות. ובקבוק מים!			

היפ הופ. סגנון ריקוד אנרגטי, עכשווי ומקפיץ. השיעור מלא אדרנלין מתחילתו ועד סופו. בשיעור מתאמנים על הפרדת אברים, קואורדינציה, מוזיקליות, קצב, חדות וכובד בתנועה. כל זה לצד תרגילי כוח, בטן וגמישות. ובסוף כל שיעור לומדים קומבינציות סוחפות וממכרות.

גיל	שעה	עלות	הערות
ג'-ד'	45 ד'	120 ₪	היפ הופ טרום להקות
ה' ומעלה	60 ד'	130/210/300 ₪	להקות תלוי בכמה שיעורים משתתפות
ט'-נשים	45 ד'	130 ₪	היפ הופ בוגרות לכיף כל מי שלא רוצה להקה אלא לרקוד לכיף
חולצת סטודיו, טייץ שחור ארוך, שיער אסוף בקוקו גבוה, נעלי ספורט ובקבוק מים			

מסלול מקצועי: להקות (כתות ה' - י"ב). מסלול הנותן מענה לרקדניות אשר רוצות להשקיע ולהתפתח מקצועית. מי שבחרת להירשם לשלושה שיעורים בשבוע: בנוסף לשיעורים השבועיים יהיו בונסים בעבר היו תחרויות אך כיוון שאנחנו עדיין עם קורונה באוויר אני לא מתחייבת ואם תהיה הזדמנות במהלך בשנה נבחן אותה. אבל רוצה לתת לבנות הלהקה העשרה - סדנאות עם מורות אורחות, תלבשות ייחודית ועוד.

- דרישות ללהקה: אהבה למחול, רקע בתחום, בגרות, אחריות והתמדה.
- דמי להקה: השנה אגבה לפני כל אירוע של הלהקה בנפרד בגלל הקורונה מעדיפה לבחון את המצב כל חודש ולפי זה לראות. ללהקות יש חולצה מיוחדת שלהן בעלות של 30 שח.
- הוצאות נלוות חוץ מהתשלום החודשי: לכולן – חולצות סטודיו בעלות של 25 שקלים
- וכל בת צריכה לקנות בגד גוף וטייץ שחורים לפי הציוד שנדרש לשיעורים. לבלט כמובן גם גרביונים של בלט ונעלי בלט.
- לקראת הופעת סוף שנה ייגבה כסף עבור תלבושות להופעה.

חשוב לדעת:

ימים ושעות וחלוקה לקבוצות יחולקו לפי הרשמה. ברוך ה' הישוב גדל ולכן אני לא המורה היחידה בסטודיו. מצטרפות אליי השנה: אודיה פינקלשטיין: מורה לבלט ולמודרני
 בינת: מורה למודרני והיפ הופ ומנהלת הסטודיו.
 הסטודיו יעבוד בעיקר בראשון ורביעי, למעט שיעור אחד או שניים שיתקיימו ביום שני.
 מיקום: רב תכליתי, חלל עליון
 לוח זמנים משוער (יתכן ויהיו שינויים בהתאם לרישום):

מיקום	שעה	שיעור	יום
רב תכליתי חלל עליון	15:30-16:15	מודרני ג-ד	ראשון
	16:15-17:00	מחול יצירתי גן חובה	
	17:00-17:45	מודרני א	
	17:45-18:45	היפ הופ ה-1	
	18:45-19:45	מודרני ז ומעלה	
	19:45-20:45	היפ הופ ז ומעלה	
	21:00-22:00	אישה בתנועה	
	15:00-15:45	היפ הופ ג-ד	שני
	15:30-16:15	מודרני ב'	רביעי
16:15-17:00	מחול יצירתי גן טרום חובה		
17:00-18:00	מודרני ה-1		
18:00-19:00	בלט ה-1		
19:00-20:00	בלט ז ומעלה		

התעמלות קרקע בנות

האימונים בהתעמלות קרקע מעניקים לילדות גמישות, כוח, קואורדינציה, ומחזקים את הדימוי העצמי, ההתמדה וכוח הרצון! בחוג נלמד - גלגלונים, עמידות ידיים, גשרים, סלטות, פליקפלאקים ועוד... **בהדרכת:** ציפי ברגמן, בעלת נסיון רב בהדרכת התעמלות ותעודות הסמכה מטעם מכון וינגייט וגבעת וושינגטון. בוגרת תואר ראשון בפיזיותרפיה. במהלך השנה תתכן יציאה לתחרות בעלות 60 ש+הסעה. בנוסף עלות בגד קבוצתי כ-120 ₪

מיקום	עלות	שעה	ימים	גיל
מועדון היישוב	₪ 125	14:30-15:25	רביעי	ד' ומעלה
	₪ 125	15:25-16:20		א'-ג'
	₪ 115	16:20-17:00		גן חובה

התעמלות אומנותית

התעמלות אומנותית הוא ענף ספורט אלגנטי ומרהיב ביופיו, בו משלבים אלמנטים אקרובטיים, ריקוד, ואלמנטים גופניים בשילוב מכשירי יד כמו חישוק, סרט וכדור. באימונים נלמד גשרים, גלגלונים, עבודה עם מכשירי היד השונים, ועוד הרבה! האימונים מעניקים לילדות גמישות, כוח, יציבה נכונה, קואורדינציה, זריזות, שיווי משקל ומחזקים את הדימוי העצמי וכוח הרצון! ובנוסף נותנים דגש על התמדה ואורח חיים בריא לצורך הצלחה! **בהדרכת:** ציפי ברגמן, בעלת נסיון רב בהדרכת התעמלות ותעודות הסמכה מטעם מכון וינגייט וגבעת וושינגטון. בוגרת תואר ראשון בפיזיותרפיה ומתעמלת תחרותית במכבי אריאל. במהלך השנה תתכן יציאה לתחרות בעלות 60 ש+הסעה. עלות חד פעמית של 100 ₪ לקניית מכשירי יד אישיים לכל ילדה. בנוסף עלות בגד גוף להופעות ותחרויות כ-130 ₪

מיקום	עלות	שעה	ימים	גיל
מועדון היישוב	₪ 115	16:20-17:00	רביעי	גן חובה
	₪ 125	17:00-17:55		א'-ג'
	₪ 125	18:00-18:55		ד' ומעלה
	₪ 130	19:00-20:00		פרחי נבחרת

התעמלות קרקע וקרקס

המקום בו תראו את הבלתי אפשרי- הופך למציאות!
 בחוג נלמד התעמלות קרקע- גלגלונים, עמידות ידיים, סלטות ופליקפלאקים,
 הליכה על קביים, ג'אנגלינג ועוד. באימונים נפתח גמישות, כוח, קואורדינציה,
 ונחזק את הדימוי העצמי וכוח הרצון של הילדים!
בהדרכת: ישי דרייר, בעל נסיון רב בהדרכת התעמלות ובתחומי הקרקס השונים,
 מדריך מוסמך מטעם מכון וינגייט..
 *טרומ נבחרת- קבוצה למתקדמים, המיועדת לילדים ששואפים גבוה!
 ההרשמה לקבוצה זו היא באישור המדריך בלבד.
 במהלך השנה תתכן יציאה לתחרות בעלות 60 ש"ח+הסעה.
 בנוסף עלות בגד קבוצתי בעלות של 100 ש"ח.

מיקום	עלות	שעה	ימים	גיל
מועדון	₪ 125	14:30-15:25	שני	ד'-ו'
	₪ 125	15:30-16:25		א'-ג'
	₪ 160	16:25-17:50		טרומ נבחרת
	₪ 125	17:55-18:50		בוגרים

חוג כדורגל

חוג מקצועי עם מאמן מוסמך, בעל ניסיון רב ואהבה גדולה לענף הכדורגל.
 השנה חוג הכדורגל של ברוכין מצטרף לליגה מקומית מקצועית ומהנה.
 2 אימונים בשבוע לתלמידי כיתות חובה – כיתה ה, ואפשרות להקמת נבחרת
 לנוער צעיר לתלמידי ט' ומעלה ולמתאמנים מצטיינים. במהלך השנה יתקיימו
 משחקים בין ישובים (נושא גביעים), משחקי הורים-ילדים, ימי הפנינג מרכזיים,
 ועוד... במסגרת החוג תהיה רכישת מדים קבוצתיים בעלות של 75 ש"ח (למי
 שיצטרף).

בהדרכת: עדיאל עידן

מיקום	עלות	שעה	ימים	גיל
מגרש הישוב	₪ 120	15:45-16:30	שני	חובה-א'
	₪ 120	16:30-17:15		ב'-ד'
	₪ 125	17:15-18:15		ה'-ו'
	₪ 125	18:15-19:15		ז'-ט'





חוג כדורסל

מועדוני הכדורסל מכבי ת"א ואליצור שומרון פועלים יחד בברוכין! אורי ברגד המחנך, מורה לספורט ומאמן כדורסל, יאמן גם השנה בברוכין! גם השנה, כל ילד, שירכוש חבילת ציוד, יקבל מנוי שנתי זוגי למשחקי מכבי ת"א בליגה הישראלית במתנה!!

טורנירים ומפגשי כדורסל לכיתות א' – ד' כתות ה'-ו' ישתתפו בליגת פרחי השומרון. המצטיינים יצטרפו לקבוצות הליגה של אליצור שומרון!

חבילת ציוד איכותית של מכבי ת"א – 240 ₪ (תיק גב גדול לבי"ס, כדור, מכנסיים וגופייה דו צדדיים בכחול צהוב!) רכישת מדים בלבד (חובה להגיע לחוג עם מדים) – 120 ₪. השתתפות בהסעות לטורנירים- גביה בהתאם לביצוע.

לפרטים נוספים, הרשמה ותשלום, הקליקו לקישור:

<https://tickchak.co.il/20399>

אורי ברגד - 0525253103

אמיר מנחם – מנהל תחום כדורסל בשומרון 052-6162465

מאיר ברכיה – מנהל המחלקה לספורט 050-9224043

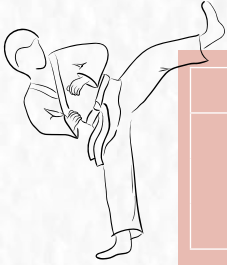
מיקום	עלות	שעה	ימים	גיל
מגרש הישוב	180 ₪	16:15-17:00	ראשון	א'-ג'
		16:15-17:00	שלישי	
	180 ₪	17:00-18:15	ראשון	ד'-ו'
		15:45-17:00	חמישי	



חוג ג'ודו

הג'ודו הוא ספורט אולימפי המקנה למתאמנים כושר גופני, בטחון עצמי, מהירות, זריזות, כוח, קואורדינציה ויכולת התגוננות. הג'ודו מהווה שיטה לחינוך גופני, ובפרט חינוך לכבוד הדדי ומשמעת עצמית גבוהה. אל תשאירו את ילדיכם חסרי הגנה. הכינו אותם לקראת החיים! במשך השנה אמונים משותפים בין מועדונים + תחרויות. בואו תנסו ותהנו!

בהדרכת: דב גרונדמן. חגורה שחורה, דאן 3, בוגר וינגייט, מאמן נבחרת ישראל בעבר.



מיקום	עלות	שעה	ימים	גיל
מועדון הישוב	130 ₪	16:15-17:00	ראשון	ט.חובה-חובה
		17:00-17:45		א'-ג'
		17:45-18:30		ד'-ה'



חוג תכנות - ליפלרנר

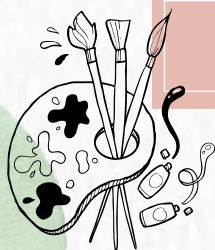
Leaplearner - בית הספר הבינלאומי לתכנות לנוער. שפות תכנות מתקדמות ועדכניות הינן הבסיס המשותף לכל קורסי ליפלרנר. לימודי תכנות מפתחים חשיבה לוגית & אלגוריתמית, למידה פעילה ופתרון בעיות מורכבות. חלק מהתכנים הנלמדים במסגרת ביה"ס – < לימוד בפלטפורמה מעולה וייחודית עם נגישות מהבית, כל ילד וילדה מקבלים יוזר אישי לפלטפורמה המכילה בתוכה את התכנים והפרוייקטים. < הלימוד מתבצע לפי רמות גיל וידע, בכיתות שונות עם יחס אישי לכל תלמיד אונליין/אופליין. < לימוד בצורה אטרקטיבית לילדים באמצעות פיתוח משחקים. < לימוד עם המורים הכי מגיבים והמקצועיים, קבלת יחס אישי לכל תלמיד. החוג יתקיים שעתים בשבוע, שעה אחת פרונטאלית ושעה אחת עם המדריך דרך המחשב. השתתפות בחוג מותנית בהבאת מחשב נייד טעון לשיעור. פתיחת החוג מותנית במינימום 20 נרשמים.

מיקום	עלות	שעה	ימים	גיל
ייקבע בהמשך	190 ₪	שעתיים	ייקבע בהמשך	ז'-יב'

חוג מיניאטורות

המשתתפים יתנסו יחד בהרכבה, צביעה ומשחק של מיניאטורות פלסטיק של חברת G.W. לאורך השנה בוחרים המשתתפים ומרכיבים כ-11 מיניאטורות, מתוך מגוון מיניאטורות שונות, כל מיניאטורה עשויה מכ-10 חלקים שונים. לאחר ההרכבה הילדים לומדים טכניקות שונות לצביעת המיניאטורות. בנוסף, לומדים הילדים את חוקי המשחק ומקבלים את כל הציוד הדרוש בכדי לשחק בבית. החוג מסייע בפיתוח קשב וריכוז, מכאניקה עדינה, התמצאות במרחב, וחשיבה סטטיסטית.

בהדרכת: ערן סונדרפן, בעל 8 שנות ניסיון בתחום ההדרכה, בעל אוסף ענק של משחקים ומיניאטורות.



מיקום	עלות	שעה	ימים	גיל
רב תכליתי, חדר חוגים ימני	* 155 ₪	17:00-18:00	שלישי	ג'ו'
		18:00-19:00		ז'יב'

* כולל חומרים

חוג ציור

האומנות היא כלי משמעותי וחשוב בהתפתחותם של הילדים. בדרך חקירתם את העולם, בפיתוח הכוחות שבהם ובהרגשת המסוגלות. חוג ציור הינו מהכלים החשובים של היצירה. בחוג נלמד להתבונן, להכיר ולצייר טבע, נוף ודומם. נלמד איך ניתן להעביר אל פני הדף בצבע ובציור את המראות הנמצאים סביב. נלמד להשתמש בערבובי צבעים ולעשות שימוש נכון בצבע ומכחול. נלמד מושגים של אור וצל, נפח, פרספקטיבה קומפוזיציה ועוד. אין צורך בידע מוקדם ו/או כישרון. כל שצריך הוא אהבת חווית היצירה והציור...

כמטפלת באומנות אני מכירה מקרוב כמה היצירה היא כלי משמעותי להבעה ופיתוח עצמי, לחקר וסקרנות של הסובב אותנו, ללמידה על העצמי ועל היכולת והכוחות הטובים שישו בילדה. החוג פועל בקבוצה, אך כל אחד מתקדם באופן מותאם ואישי ע"פ יכולותיו.

בהדרכת: תמר שטראוס, מטפלת באומנות עם ניסיון רב בהעברת חוגים בציור ובאומנות. (ייתכן ויהיו מספר קבוצות, בהתאם לרישום).

מיקום	עלות	שעה	ימים	גיל
רב תכליתי, חדר חוגים ימני	* 160 ₪	16:00	ראשון	א'ו'

* כולל חומרים

חוג לגו הנדסי

מכניקה ופיזיקה באמצעות לגו. ב"לומדים עם אפי" משלבים משחק ולימוד משמעותי בצורה חווייתית. הילד מתנסה בקריאת תוכניות והופך רעיון למציאות בעזרת קוביות הלגו האהובות. בכל שיעור נרכיב דגם מדהים ונלמד איך הוא פועל, ומהם הכוחות המניעים אותו. נבנה מנוף, נתחרה במרוץ מכוניות, נלמד למה אנחנו לא נופלים בעת סיבוב הקרוסלה, למה טנק צריך שרשראות ונתנסה בשיגור טיל ועוד המון דגמים. ישנו 20 ש"ח תשלום חד פעמי על מחברת לגו בתחילת השנה.

בהדרכת: אפי גלבווע, מדריך לגו כבר 20 שנים.

מיקום	עלות	שעה	ימים	גיל
מתחם ביה"ס	* 130 ש"ח	17:30-18:30	ראשון	א'-ד'

* 10% הנחה על אחים

חוג תיאטרון

חוג התיאטרון יאפשר הזדמנות לרכוש ארגז כלים ענק שנותן דחיפה קדימה לחיים בכל התחומים: להצליח לדבר מול קהל ולהתגבר על הבושה, ליצור ולשחק בביטחון על במה, לאפשר לכן לשכלל ולחזק את יכולות הביטוי, לא לפחד להיכשל, ולבנות כלים המחזקים את הביטחון העצמי שלכן כלפי עצמכן, וכלפי הסביבה. החוג יכלול למידת מושגים מעולם התיאטרון כגון: שפת גוף, כניסה לדמות, שימוש בסאבטקסט, ג'יבריש, אימפרוביזציה, ועוד... החוג יחזק את היצירתיות, ילמד שיתוף פעולה, יחזק עבודה בקבוצות, ויאפשר לכן פשוט לשחק ולהציג כמה שיותר! בנוסף, נכיר ז'אנרים שונים בתחום התיאטרון (כגון: תיאטרון מחול, תיאטרון בובות, תיאטרון סיפור).

בהדרכת: תמר ארפי, בעלת תואר ראשון בחינוך ותיאטרון, יוצרת ושחקנית. בוגרת מכללת אמונה. חלוקת קבוצות לפי גילאים, והתאמת החוג לפי הגיל. תוספת 50 ש"ח למופע סוף שנה.

מיקום	עלות	שעה	ימים	גיל
רב תכליתי, קומה עליונה	130 ש"ח	15:00-16:15	שלישי	ד'-ו'
		16:15-17:00		א'-ג'
		17:00-18:15		ז'-יב'

חוג אנגלית

English Time

חוג אנגלית מדוברת לילדים החל מגיל גן ועד כיתה ג'. משלב למידה רב חושית באמצעות שירים, ריקודים, משחקים, יצירות והכי חשוב הכל בכיף. החוג מקנה חשיפה ראשונית לילדים לשפה האנגלית, מרחיב את אוצר המילים שלהם ומחזק את הביטחון העצמי.

בהדרכת: בהדרכת מדריכה מטעם English Time חוגי אנגלית מדוברת.

בעלי נסיון רב בעבודה עם ילדים ועם יכולת העברת השפה בצורה

חוויתית ומהנה!

מעניין אותך לשמוע עוד פרטים? לאה 050-4941588 רבקה 053-9262036

מיקום	עלות	שעה	ימים	גיל
ביה"ס	130 ₪	16:00-16:45	שני	ט.חובה-חובה
		15:15-16:00		א'-ג'

חוג שחמט

"משחק חכמים"

לימוד שחמט מקנה לילדים/ות מיומנויות רבות כמו:

< חשיבה יצירתית,

< פתרון בעיות,

< קבלת החלטות

הילדים/ות ילמדו את לוח השחמט, כלים וחוקים בסיסיים בנוסף

לאסטרטגיות שונות ומורכבות.

חלוקה לפי רמות מתחילים ומתקדמים.

בהדרכת: מישאל נדבורה, אומן בינלאומי בשחמט ובתחום כ-30 שנה

מיקום	עלות	שעה	ימים	גיל
ביה"ס	130 ₪	17:10-17:55	שני	חובה-ב'
		17:55-18:40		ג'-ו'
		18:40-19:25		ז'-יב'

חוג ציור מבוגרים

חוג ציור הינו חוג חוויתי ויצירתי המתאים למתחילים ומתקדמים. החוג הינו הזמנה לחוויה יצירתית בה נלמד להכיר ולהתנסות ברצון להביע בצבע את הנוף, הטבע הסובב אותנו, והטבע הדומם. במהלך מפגשי החוג נלמד להכיר מושגים של צבע, ערבובי צבעים, הצללות, קומפוזיציה, פרספקטיבה ועוד. נתנסה במגוון טכניקות עבודה שונות וביכולת לעבוד עם מגוון מצעי עבודה וחומרים שונים. החוג מתקיים בקבוצה קטנה (עד 6 משתתפים) באווירה רגועה ואישית יחד עם מפגש חברתי נעים ומפרה. **ההדרכה במפגשים הינה אישית ובהתאם לקצב ההתקדמות האישי של כל משתתפת/ת.**

רכישת החומרים תהיה עצמאית, ותהיה גם אפשרות למי שירצה לבצע רכישה מרוכזת דרך המדריכה.

בהדרכת: תמר שטראוס, אני מטפלת באומנות במקצועי ומזה מספר שנים מעבירה חוגי ציור במקומות שונים.

גיל	ימים	שעה	עלות	מיקום
נשים וגברים	רביעי	8:30-9:30	* 200 ₪	רב תכליתי, חדר תחתון

* לא כולל חומרים

חוג נגרות ופסיפס

יש לכולנו את הרצון לחפש דרך להביע יצירתיות, לבנות, לחדש, וללמוד תחום חדש. אחד התחומים המרתקים הינו תחום הנגרות. אם אתם מעוניינים להכיר יותר את תחום העץ, לרכוש שליטה בעבודה עם כלי העבודה כגון מברגה, מקדחה, מסור גקסו, טרימר ומשייפת. אם אתם מעוניינים לרכוש את היכולת להפוך חומר גלם קסום כעץ למוצרים יפים ושימושיים, חוג נגרות ועץ הינו החוג בשבילכם. בחוג נעבוד עם כלי העבודה, נבנה מוצרים שימושיים, נתנסה בטכניקות צביעה מגוונות ועבודה עם שבלונות. בנוסף לעבודה עם העץ נעבוד וניצור בפסיפס - שלט לבית, שולחן פסיפס ועוד. במפגשי הפסיפס נעבוד בפסיפס קרמיקה וזכוכית, נלמד כיצד יוצרים פרחים וצורות. החוג מתקיים אחת לשבועיים, כל מפגש שעה וחצי.

גיל	ימים	שעה	עלות	מיקום
נשים וגברים	שני	20:00-21:30	* 300 ₪	רב תכליתי, חדר תחתון

* כולל חומרים

חוג אימון פונקציונאלי (יפתח ב15.10.21)

אימון פונקציונאלי פותח בשנים האחרונות והוביל את עולם הכושר עוד צעד קדימה. האימון משלב תרגול של סוגי כושר רבים עם מגוון אביזרים רחב (משקולות, גומיות, TRX, כדורים ועוד. האימון מבוסס על טכניקות מגוונות שמטרתן להגביר את הוצאת האנרגיה ושריפת קלורית, גם במנוחה שלאחר האימון!

כל אחת מתחילה מנקודת הפתיחה האישית שלה, במטרה לאתגר את היכולת ולהגיע לעצימות אישית מקסימלית. לא נדרש שום ידע קודם. כל הכיף באימון הזה שאת באה להנות, לשחרר, להצליח ולהרגיש מצויין!!!

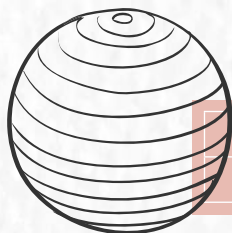
בהדרכת: שני שאג, מדריכת כושר מוסמכת מטעם הג'ימנסיה. מדריכת פילאטיס ורצועות TRX, כבר 8 שנים.

מיקום	עלות	שעה	ימים	גיל
מועדון הישוב	130 ₪	19:30	שני	נשים ונערות (יא-יב)

חוג פילאטיס (יפתח ב15.10.21)

פילאטיס הוא אימון שפותח לפני יותר כמאה שנים. בשנים האחרונות יותר ויותר אנשים ונשים נחשפים אליו ולנפלאות שהוא מזרים בגוף. הפילאטיס נועד ליצור איזון בגוף על ידי חיזוק, גמישות ויציבה מתוך חיבור ומודעות לגוף. האימון שם דגש על דיוק התנועה, שהופך אותה ליעילה, חזקה ובריאה. הוא משפר כוח, חיטוב, יציבה נכונה, משחרר כאבים ועייפות ונותן תחושה כללית נפלאה. באימון אני משלבת עקרונות של עיצוב וחיטוב הגוף, אשר מקדמים חיטוב ותוצאות מצויינות. השיעור שלי מיועד לנשים שחיות את הדינמאיות של החיים (עבודה, בית, הריונות, לידות...) שרוצות להרגיש חזקות, שמחות ובלי כאבים. הוא מתאים לנשים בכל הגילאים, בהריון ואחרי לידה, כהשלמה לאימוני ריצה וגם לכאלו שסובלות מכאבי גב או תחושת עייפות הגוף. מתאים לנשים בכל הגילאים, בהריון ואחרי לידה.

בהדרכת: שני שאג, מדריכת כושר מוסמכת מטעם הג'ימנסיה. מדריכת פילאטיס ורצועות TRX, כבר 8 שנים.



מיקום	עלות	שעה	ימים	גיל
מועדון הישוב	130 ₪	20:30	שני	נשים

חוג זומבה

זהו שיעור שהוא בעצם מסיבה ספורטיבית המשלב מגוון סגנונות ריקוד במקצבים מהפנטים וצעדים שקל לעקוב אחריהם על מנת ליצור שיטת אימון דינאמית שתדהים אתכם. האימון בנוי במקטעי אינטרוולים במקצבים מהירים ואיטיים כדי לעצב לך את הגוף תוך כדי שריפת שומנים, שיפור סיבולת לב ריאה, חיזוק שרירים, חיזוק שרירי ליבה, עיצוב ושיווי משקל. בשיעור של שעה שורפים 500-800 קלוריות.

בהדרגה: אוסנת יהושע, בוגרת מכון וינגייט. מאמנת מוסמכת מזה 12 שנים במגוון תחומים. בעלת סטודיו וקבוצות אימון לנשים ולאורח חיים בריא.

מיקום	עלות	שעה	ימים	גיל
מועדון הישוב	130 ₪	21:00-21:45	רביעי	נערות ונשים

חוג קיקבוקס

קיקבוקס הוא שיעור מהנה המבוסס על אגרופים ובעיטות (ללא מגע) המשלב תנועות מאומנויות לחימה, הגנה עצמית ומוסיקה מקפיצה. זהו אימון בעצימות גבוהה לאורך כל השיעור. המטרה העיקרית של שיעורי הקיקבוקס היא שיפור קואורדינציה, חיזוק הגוף והנפש, פיתוח סיבולת לב ריאה, פיתוח יציבות, מהירות, גמישות וחיזוק שרירים. מסייע בהורדת משקל ושריפת שומנים מטורפת (400-700 קלוריות) בשיעור.

בנוסף לומדים לבצע את תנועות הלחימה/הגנה העצמית בצורה נכונה.

בהדרגה: אוסנת יהושע, בוגרת מכון וינגייט. מאמנת מוסמכת מזה 12 שנים במגוון תחומים. בעלת סטודיו וקבוצות אימון לנשים ולאורח חיים בריא.

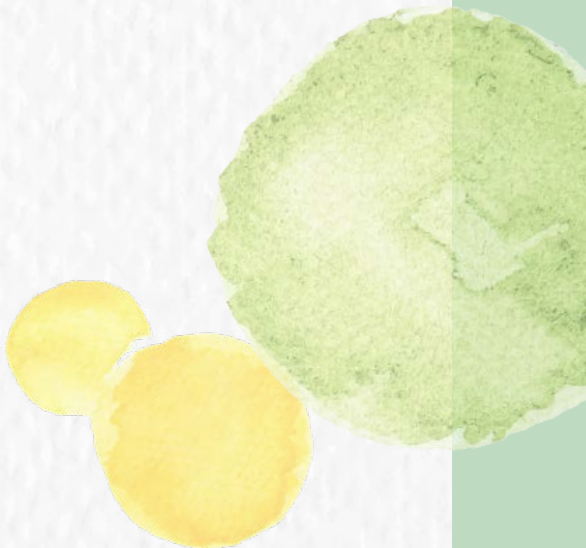
מיקום	עלות	שעה	ימים	גיל
רב תכליתי, קומה עליונה	130 ₪	21:15-22:00	שני	נערות ונשים

אשה בתנועה

החוג הוא פיתוח אישי מתוך מחשבה עמוקה על צרכי האישה בדגש על שמירת גוף חזק ובריא יחד עם חיבור פנימי לעצמנו ולנשיותנו. החוג מחיל בדאגס-פיטנס ועובר לחיטוב, עיצוב וחיזוק של כל קבוצות השרירים. לאחר מכן ניכנס פנימה למתיחות מעולם היוגה והמחול. לאחר מכן מגיע החלק בו נשים דגש על חיזוק שרירי רצפת האגן במגוון תרגילים בשיטה יחודית אשר למדתי מהטובה ביותר בתחום. השיטה מבוססת על תרגילים עם ביצים סיניות כאשר בשיעור נבצע את התרגילים ללא הביצים הסיניות. השיעור מסתיים במדיטציה או הרפיה.

בהדרכת: בינת הופמן - מורה למחול, מדריכה לחיי אישות, תומכת לידה ומייסדת השיטה אישה בתנועה.

מיקום	עלות	שעה	ימים	גיל
רב תכליתי, חלל עליון	140 ₪	21:00-22:00	ראשון	נשים



סיכום חוגים שבועי

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי
מודרני עמ' 5	היפ הופ עמ' 6	כדורסל עמ' 10	מחול יצרתי עמ' 4	כדורסל עמ' 10
מחול יצרתי עמ' 4	מודרני עמ' 5	מיניאטורות עמ' 12	מודרני עמ' 5	
היפ הופ עמ' 6	התעמלות קרקע וקרקס עמ' 9	תיאטרון עמ' 13	בלט עמ' 6	
כדורסל עמ' 10	כדורגל עמ' 9		התעמלות קרקע עמ' 8	
ג'ודו עמ' 11	אנגלית עמ' 14		התעמלות אומנותית עמ' 8	
ציור עמ' 12	שח-מט עמ' 14		ציור מבוגרים עמ' 15	
לגו הנדסי עמ' 13	נגרות ופסיפס עמ' 15		זומבה עמ' 17	
אישה בתנועה עמ' 18	אימון פונקציונאלי עמ' 16			
	פילאטיס עמ' 16			
	קיקבוקס עמק 17			

טרם נקבע יום

תכנות עמ' 11

גברים

נשים

נוער

ילדים