

חוגים ופעילויות

נִירִית תש"פ

2020 - 2019



- חוגי ספורט ילדים ונוער

- כושר – לימור צור
- רכיבת שטח – חנוך רידליך
- טניס – דמיאן סגל
- ריצה וכושר – אורי בן-משה
- כדורסל – אורי חוסרבי

- חוגי העשרה ילדים ונוער

- דרמה – הילה לב
- מוזיקה – יפים טורצ'ינסקי
- קרמיקה – מירי רוכמן

- חוגים למבוגרים

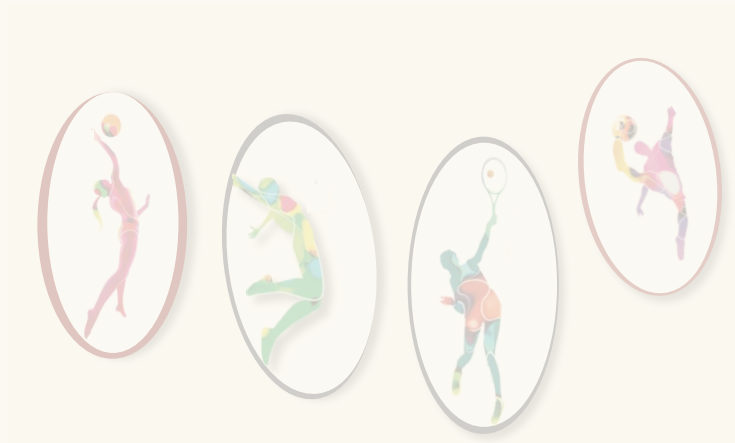
- חברת זמר
- איינגר יוגה – גלית יאיר
- ג'אז נשים – רונית סניטובסקי
- האתה יוגה – רעות האן מרקוביץ'
- כושר נשים +55 – עמית אפרת
- יוגה נשית – אורית אפרת
- קבוצת ריצה וכושר – אורי בן-משה
- TRX וספינינג – מיכל עצמון
- אימוני כושר – לימור צור
- פילאטיס, הליכה נורדית, Shin Sen Do – אורה קצנשטיין
- התבוננות ומודעות – דפנה לוי
- נשימה מעגלית – מיכי תוסייה-כהן

- חוגי מחול

- שיעורים פרטיים

- מועדון הקולנוע

- טיולי נשים, טיולים מועצה, טיולים צמח-בר



אימוני כושר

שיטה שמתייחסת לשינויים הגופניים, הקוגניטיביים והרגשיים שבני הנוער עוברים בתקופת ההתבגרות, על מנת שיתמידו וייהנו מהפעילות. אימונים המשלבים תרגילי כושר שעובדים על סיבולת לב-ריאה וכוח (עם עזרי ספורט ייעודיים) ותרגילים מענפי ספורט שונים, בדגש על דינמיקה קבוצתית והעצמת הפרט בקבוצה.



לימור צור – מייסדי אימוני קבוצות הספורט לילדים, נוער ומבוגרים בארץ. 20 שנות ניסיון בתחום הספורט, ומתאמנים שכבר צמחו לחיילים ובוגרים בריאים ואיתנים, שעדיין באים לחבק ולהגיד שלום.

שם החוג	שם המפעיל	גילאים	ימי פעילות	שעות	עלות	מיקום
אימון ספורט	לימור צור 052-2959449	נוער	ראשון ורביעי	18:00 – 18:45	250 ₪	בית 302

אופניים - רכיבת שטח

החוג נועד לילדים ונוער מגילאי כיתה ד'-ז', ומתמקד ברכיבה טכנית, עבודה על הכושר ועל ההיבטים הפיזיולוגיים הרבים של רכיבת האופניים, בדגש על כיף והנאה. החוג נועד לילדים בעלי ניסיון קודם ברכיבה בשטח.



חנוך רדליך – רוכב וותיק, משתתף במסעות ותחרויות אופניים בארץ ובעולם, מאמן רכיבת שטח בנירית שנה שמינית.

שם החוג	שם המפעיל	גילאים	ימי פעילות	שעות	עלות	מיקום
אופניים – רכיבת שטח	חנוך רדליך 054-2070986	ד' – ה'	שני	15:30 בחורף 16:00 בקיץ	220 ₪	שבילים
		ו' – ז'	שני	16:30 בחורף 17:00 בקיץ	220 ₪	שבילים

טניס

קבוצות של עד 8 ילדים בשיעור. מיועד לגילאי 5 ומעלה. רוצים לספק לילדים גירום ומודעות לספורט תוך מתן דגש על שיפור קשב, ריכוז, קואורדינציה וביטחון עצמי? הצטרפו לחוג הטניס בנירית לשיעור ספורט איכותי ומשמעותי. **דמיאן סגל** - מאמן מוסמך מטעם וינגייט עם מעל 10 שנות ניסיון בתחום.



שם החוג	שם המפעיל	גילאים	ימי פעילות	שעות	עלות	מיקום
טניס	דמיאן סגל 054-5503398	גן חובה - מבוגרים	יום א' עפ"י קבוצות רמה וגיל	18:30 – 16:00	180 ₪	מגרש ספורט

פעילות ספורטיבית חווייתית בתנאי שטח מגוונים וייחודיים. הצבת יעדים ואתגרים בדגש על ריצה, טכניקה, חיטוב וכוח. להעז, להתמיד ולהצליח!

אורי בן משה – מרתוניסט ואיש ברזל. מאמן וותיק לריצה וכושר.

קבוצות ריצה וכושר



שם החוג	שם המפעיל	גילאים	ימי פעילות	שעות	עלות	מיקום
 קבוצת ריצה וכושר גופני	אורי בן משה 052-9201399	ז' – ט' בנים	ראשון וחמישי	19:00– 20:30	250 ₪ לפעמיים בשבוע ---- 190 ₪ לפעם בשבוע	בשטח, ביער, במרחב
				20:30 – 22:00		
		ח' – י"ב בנות	שני או רביעי	20:30 – 19:00		
ח' – י"ב - נבחרת						

כדורסל

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

אורי חוסרבי - בעל תואר ראשון במינהל עסקים וניהול ארגוני ספורט מטעם "המרכז האקדמי רופין". בוגר בי"ס למאמנים של מכון וינגייט באימון כדורסל וכושר.



שם החוג	שם המפעיל	גילאים	ימי פעילות	שעות	עלות	מיקום
כדורסל	אורי חוסרבי 050-8819442	ד'	שני	18:30 – 17:45	230 ש"ח	מגרש ספורט
				18:30 – 17:45		

טריקינג

ענף אקרובטיקה בסגנון חופשי המשלב סלטות, ברגים, בעיטות, ואלמנטים מעולם אמנויות הלחימה, הברייקדאנס והפארקור. האימונים מבוצעים בעזרת ציוד מקפיץ ועזרים מקצועיים, תוך שמירה על בטיחות מירבית.

עידן סרי: בוגר וינגייט, מומחה לאמנויות לחימה, ומאמן אקרובטיקה מנוסה. מייסד האקדמיה לטריקינג FTK. **סרגיי מורזחנוב:** מאמן אקרובטיקה מוסמך ומנוסה בוגר וינגייט, אלוף הארץ לשעבר בפס אקרובטיקה.



שם החוג	שם המפעיל	גילאים	ימי פעילות	שעות	עלות	מיקום
טריקינג	עידן סרי 052-4476699	מטרום חובה ועד י"ב בחלוקה לקבוצות גיל	שני	18:00 – 20:00	180 ₪	אולם גדול בית העם

קונטקט-קידס

חוג תנועה לגיל הרך בשיתוף אבא/אימא, אימון גופני שמח לגילאי 2-5. ContaKids היא שיטה חדשנית לעבודה תנועתית הורה-ילד בשילוב משחקים, מוסיקה ואביזרים התפתחותיים. שיעור קליל על רצפת מזרנים, אין צורך בניסיון קודם.

בהדרכת ליעד פז - פסיכותרפיסטית גופנית, אימא לשניים, רוקדת קונטקט-אימפרוביזציה, מורה מוסמכת בשיטת ContaKids ומלווה התפתחותית בתנועה לגיל הרך, בוגרת וינגייט.

שם החוג	שם המפעיל	גילאים	ימי פעילות	שעות	עלות	מיקום
קונטקידס	ליעד 052-8745498	2 – 5	שני	17:00 – 18:00		חדר ג'ודו



דרמה

תוך כדי צילומים לסרטוני וידאו, עבודה על טקסטים או חזרות להצגה, אנחנו לומדים טכניקות עמידה מול קהל ומצלמה, משפרים את הביטחון העצמי, את יכולת ההיגוי והדיקציה, ובעיקר צוחקים הרבה וצוברים המון חוויות לחיים. היכנסו לקישור לסרטון: [נרית קליפ לפתיחת שנה 2016 mp4](#).

הילה לב – מנחת האקדמיה לשחקנים צעירים. מורה וותיקה לדרמה, ופועלת בנירית מזה 11 שנים!



שם החוג	שם המפעיל	גילאים	ימי פעילות	שעות	עלות	מיקום
דרמה	הילה לב 052-6629249	ג' - ז' בחלוקה לקבוצות	שני	16:30-19:30 לפי קבוצות גיל	180 ₪	בית העם

שיעורי נגינה 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. **יפים טורצ'ינסקי** – מורה לסקסופון ומפעיל את "כפר מנגן".

מוזיקה



שם החוג	שם המפעיל	גילאים	ימי פעילות	שעות	עלות	מיקום
מוזיקה	יפים טורצ'ינסקי 054-4417317	כל הגילאים	בתיאום מראש	30 דקות	370 ₪	בית העם
				45 דקות	470 ₪	
				60 דקות	570 ₪	

התנסות במגוון טכניקות לעיצוב בחומר קרמי. עבודה עם סוגי חימר שונים, בהתאם לצבעוניות ולחומריות הרצויה. עבודה פרטנית אישית, לילדים מגיל 12. טכניקות עבודה על האבניים, עיטור, צביעה, שריפה. **מירי רוכמן** – תושבת נירית, אמנית ומורה לקרמיקה עם וותק של שנים רבות.

קרמיקה, קדרות אבניים



שם החוג	שם המפעיל	גילאים	ימי פעילות	שעות	עלות	מיקום
קרמיקה	מירי רוכמן 054-7778954	ד' - ה' בנים ג' - ו' בנות גן חובה כיתה א' כיתה ב' בנים מכיתה ה' ומעלה	ראשון שלישי רביעי שני	17:00 - 16:00	280 ₪	הגליל 140
				18:00 - 17:00		
				18:00 - 17:00		
				19:00 - 18:00		
				18:00 - 17:00		
קדרות אבניים / פרטי				לפי תאום מראש		

חבורת זמר



איינגאר יוגה



ג'אז נשים



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

שם החוג	שם המפעיל	גילאים	ימי פעילות	שעות	עלות	מיקום
חבורת הזמר	אורנה כהן	מבוגרים	שלישי	21:00 - 19:15	175 ₪	מועדון 55

בהדרכת **גלית יאיר**, מורה מוסמכת. למדה הוראת יוגה אצל המורים הבכירים בארץ ובארה"ב. איינגר יוגה היא שיטה המתבססת על הוראתו של ב.ק.ס איינגר. העיקרון הבסיסי לשיטה הוא דיוק בביצוע התנוחה. התרגול מאפשר לתקן ליקויי יציבה ולהתגבר על השלכותיהן.

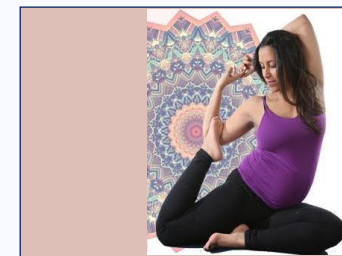
שם החוג	שם המפעיל	גילאים	ימי פעילות	שעות	עלות	מיקום
איינגר יוגה	גלית יאיר 053-8277607	נשים וגברים		20:00	180 ₪ לפעם בשבוע 280 ₪ לפעמיים בשבוע	חדר ג'ודו בית העם
				19:00 (קבוצת מתחילים)		
				8:00		

בהדרכת **רונית סניטובסקי**. השיעור מיועד לנשים בעלות רקע במחול (גם אם מלפני הרבה מאוד שנים...). משלב בתוכו עבודה על הגוף, כוח, גמישות וקואורדינציה. קומבינציות מהסגנון הג'אז לירי והמודרני.

שם החוג	שם המפעיל	גילאים	ימי פעילות	שעות	עלות	מיקום
ג'אז נשים	רונית סניטובסקי 054-2100191	נשים		20:45 – 19:30	שיעור חד שבועי 200 ₪ ----- שיעור דו שבועי: 300 ₪	סטודיו
				21:45 – 20:45		

בהדרכת **רעות האן מרקוביץ'** יוגה קלאסית עם חיבור למסורת ההודית 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.

האתה יוגה



שם החוג	שם המפעיל	גילאים	ימי פעילות	שעות	עלות	מיקום
האתה יוגה	רעות האן מרקוביץ' 052-4242121	מבוגרים	שני	22:00 – 20:30	200 ₪	סטודיו מחול
			שישי	10:00 - 8:30		

בהנחיית **עמית אפרת**, מאמן לחיים בריאים, בוגר וינגייט כמאמן לקידום בריאות, מאמן כושר אישי וקבוצתי. בוקר ספורט לבנות +55. תנועה, חיזוק הגוף, שיווי משקל וקואורדינציה. שילוב בין חיזוק שרירים ושיפור צפיפות עצם, תנועה ופעילות אירובית מותאמת. אימון עם משקל גוף, גומיות, משקולות יד ואביזרים נוספים. פעילות outdoor באוויר הצח.

כושר נשים +55



שם החוג	שם המפעיל	גילאים	ימי פעילות	שעות	עלות	מיקום
כושר נשים +55	עמית אפרת 054-4814408	נשים	שני מתחילים ב- 7/10	7:30	190 ₪	סטודיו מחול/ מגרש כדורסל

בהדרכת **אורית אפרת**, מורה בכירה ליוגה נשית, נשית רפואית ויוגה לנערות. התרגול מאפשר תנועה דינאמית, חיבור לנשימה, מציאת איזון, שיפור איכות החיים. מוזמנות להצטרף ולקחת פסק זמן לעצמכן, מתאים לכל אישה ולא נדרש ידע קודם. "תרגול מעצים, ניקוי ראש, יוגה שומרת לי על הגב", "יוגה נשית מייצבת אותי, נותנת שלוה", "שמחה שאני משקיעה בעצמי".

יוגה נשית



שם החוג	שם המפעיל	גילאים	ימי פעילות	שעות	עלות	מיקום
יוגה נשית	אורית אפרת 054-4818006	נשים	שלישי	9:30 – 8:15	200 ₪	חדר ג'ודו בית העם

בהדרכת **אורי בן משה** – מרתוניסט ואיש ברזל. מאמן וותיק לריצה וכושר. פעילות ספורטיבית חווייתית בתנאי שטח מגוונים וייחודיים. הצבת יעדים ואתגרים בדגש על ריצה, טכניקה, חיטוב וכוח. להעז, להתמיד ולהצליח!

קבוצת ריצה וכושר



שם החוג	שם המפעיל	גילאים	ימי פעילות	שעות	עלות	מיקום
 קבוצת ריצה וכושר גופני	אורי בן משה 052-9201399	מבוגרים (נשים וגברים)	שני או רביעי – קבוצת מתחילים – ריצה מ"הצעד הראשון"	22:00 – 20:30	250 ₪ לפעמיים בשבוע ----- 190 ₪ לפעם בשבוע	בשטח, ביער, במרחב
			שלישי	21:00 - 19:30		
			שישי	7:30 – 6:00		

בהדרכת **מיכל ונעם עצמון** - רצועות אימון לחיזוק, שריפת שומנים, גמישות ושיפור הכושר. אימון קבוצתי של שעה המתאים למתאמנים מתקדמים ומתחילים.

TRX

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.

ספינינג

שם החוג	שם המפעיל	גילאים	ימי פעילות	שעות	עלות	מיקום
ספינינג	מיכל עצמון 054-4242802	מבוגרים	ראשון ושלישי	20:00		הגלבוע 182
			שני ושישי	8:00		
TRX	מיכל ונעם עצמון 054-4242802	מבוגרים	רביעי	7:45		
			רביעי	19:45		



בהדרכת לימור צור - אימונים המשלבים תרגילי כושר שעובדים על סיבולת לב-ריאה וכוח (עם עזרי ספורט ייעודיים), תרגילים מענפי ספורט שונים וריצה, בדגש על דינמיקה קבוצתית והעצמת הפרט בקבוצה.

אימוני כושר



שם החוג	שם המפעיל	גילאים	ימי פעילות	שעות	עלות	מיקום
אימון ספורט	לימור צור 052-2959449	נשים	ראשון ורביעי	19:00 – 19:45	250₪	בית 302

שיטת אימון המתרכזת בשרירי הבטן ושרירי הליבה. משפרת יציבה ונשימה, מעצבת, מאזנת את הגוף תוך כדי עבודה על מרכז, שיווי משקל, קואורדינציה, שליטה ופיתוח מודעות גדולה יותר לגופנו.

פיתוח סיבולת לב ריאה, כוח, מהירות, זריזות, קואורדינציה ושיווי משקל. פעילות מותאמת ליכולת אישית, התקדמות הדרגתית ומאתגרת. אחת לחודש פעילות מעצימה בחוף הים.

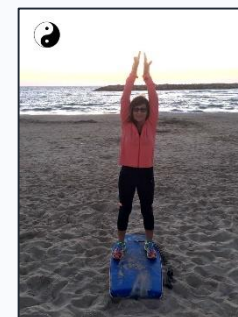
תנועה בטכניקה יפנית המבוססת על הרפואה הסינית. מאפשרת שכלול היכולת התנועתית והתודעה. מובילה לפתיחות של הנפש תוך כדי שחרור תנועתית ונשימה פונקציונאלית.

חוגי פילאטיס

חוג כושר משולב הליכה נורדית עצימה

חוג Shin Sen Do - דרך גופנפש

שם החוג	שם המפעיל	גילאים	ימי פעילות	שעות	עלות	מיקום
חוג כושר משולב הליכה נורדית עצימה		נשים וגברים	ראשון	20:30 – 19:30	ניתן לקיים גם אימונים אישיים	בנירית. אחת לחודש בחוף הים
		נשים וגברים	שלישי	7:30 - 06:30		
פילאטיס	אורה קצנשטיין 050-4741780	נשים	שלישי	20:30 – 19:30	ניתן לקיים גם אימונים אישיים	מוריה 103
			שישי	8:30 – 7:30		
		גברים ונשים	שני	7:30 - 06:30		
Shin Sen Do דרך גופנפש		גברים ונשים	ראשון	9:30 – 8:30	ניתן ליישום כטיפול תנועתי באופן אישי	מוריה 103



מודעות התבוננות



בהדרכת **דפנה לוי** – פסיכותרפיסטית הוליסטית, הילרית מוסמכת, מלווה בוגרים וילדים לתהליכי ריפוי ושינוי. מנחת סדנאות, שעורי "עין הבדולח" להעצמה והתפתחות אישית. שעה קסומה של מדיטציה, דמיון מודרך, הילינג אנרגטי, הרפיה ושיח בליווי מוזיקה שקטה, נרות וקלפים. זמן משלנו לעצמנו המעניק לנו שקט פנימי, הקשבה, איזון ומודעות עצמית לגוף, לנפש ולקשר ביניהם. להשתחרר, להרפות ולהתמלא באהבה, ושמחת חיים.

שם החוג	שם המפעיל	גילאים	ימי פעילות	שעות	עלות	מיקום
מודעות והתבוננות	דפנה לוי 052-6390096	נשים וגברים	ראשון	18:30 – 19:30	180 ₪ לפעם בשבוע 280 ₪ לפעמיים בשבוע	בית 329
			שני	8:30 – 9:30		

נשימה מעגלית Rebirthing



נשימה מעגלית (Rebirthing) היא נשימה מודעת שבה השאיפה מחוברת לנשיפה ברצף, כך שהחיבור יוצר מעגל נשימה מתמשך. הנשימה מעוררת תופעות פיזיולוגיות ומצבי תודעה ייחודיים, כפי שמתרחש בזמן חלימה ובמדיטציה. השפעת הנשימה המעגלית הינה פיזית, רגשית ומנטלית כאחד. **התועלת של הנשימה המעגלית** היא בשינוי בתחושה אשר יכול לתרום לנו בכל תחום בו אנו נזקקים לפתיחת מחסומים (במקום העבודה, כבני זוג, כהורים, בצמתים בהם עלינו לקבל החלטות ועוד) בבהירות מחשבה, מיקוד, בהרגעות, בהכלה ובתחושה נעימה ובנגיעה והרפיה של כאבים פיזיים. ניתן לקרוא עוד על הנשימה המעגלית [באתר של מיפי](#)

שם החוג	שם המפעיל	גילאים	ימי פעילות	שעות	עלות	מיקום
נשימה מעגלית	מיפי תוסייה-כהן 054-7887289	מגיל 18 ומעלה	חמישי (פעם בשבועיים)	22:00 – 20:00	100 ₪ למפגש	חדר הג'ודו בבית העם

בלט קלאסי - 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.

טרומ בלט - רונית סניטובסקי

לימוד יסודות התנועה והבנת המרחב, הכרת איברי הגוף, שיפור קואורדינציה ומוטוריקה, פיתוח הדמיון, היצירתיות והחוש המוזיקלי. נעסוק בהקניית פיתוח צעדים ראשונים בעולם הבלט בפרט והמחול בכלל.

ג'אז - רונית סניטובסקי

הג'אז הוא ריקוד בעל נוכחות, מעוף, וירטואוזיות ורגש. הוא משלב בתוכו אלמנטים של בלט קלאסי ומחול מודרני. החוג מקנה גמישות, טכניקה וקואורדינציה.

מודרני - מעיין זוהר

טכניקת מחול המשלימה את הבלט הקלאסי. מפתחת ברקדן את המודעות לגוף ולתנועה בחלל, ומשכללת את היכולת התנועתית, הקואורדינציה והמוזיקליות. מחול מודרני נרקד ברגליים יחפות ומתאפיין בדרכי הבעה אישיות יותר.

היפ הופ - שיר שורק

תנועה אנרגטית אשר התפתחה ברחובות ניו יורק מריקודי רחוב ואמנות לחימה. משלבת אינטנסיביות וכוח, עם מוזיקה קצבית.

שם החוג	שם המפעיל	גילאים	ימי פעילות	שעות	עלות	מיקום
טרומ בלט	רונית סניטובסקי 054-2100191	גילאי 4 - 5	ראשון	17:15 – 16:30	170 ₪	סטודיו מחול
		ד' - ה'	ראשון	16:30 – 15:30	שיעור חד שבועי 60 דקות: 190 ₪	
ו' - ז'		ראשון	18:30 – 17:15	שיעור חד שבועי 75 דקות: 200 ₪		
		רביעי (קבוצה 1)	17:30 – 16:30			
בלט קלאסי		רביעי (קבוצה 2)	19:30 – 18:30	שיעור חד שבועי 75 דקות + 60 דקות: 300 ₪		
		רביעי	16:30 – 15:30			
ג'אז		ד' - ה'	19:30 – 18:30	ראשון	שיעור דו שבועי: 75 דקות + 60 דקות: 300 ₪	
		ו' - ז'	18:30 – 17:30	רביעי		
		נערות +17	רביעי	20:45 – 19:30	שיעור דו שבועי: 60 דקות: 280 ₪	
			ראשון	20:45 – 19:30	ארבעה שיעורים שבועיים: 490 ₪	
	נשים	רביעי	21:45 – 20:45	5 שעות שבועיות: 600 ₪		
		שני	18:00 – 17:00			
היפ - הופ	מעין זוהר	ט' - י'	שני	19:00 – 18:00	לנרשמות ל- 5 שעות שבועיות: שיעור שישי חינם	
		ו' - ז'	שני	20:15 – 19:00		
		נשים	שני	17:00 – 16:00		
שיר שורק	שיר שורק	ד' - ה'	שלישי	18:00 – 17:00	לנרשמות ל- 5 שעות שבועיות: שיעור שישי חינם	
		ו' - ז'	שלישי	19:00 – 18:00		
		ח' - י'	שלישי	17:00 – 16:00		

מערכת שעות מחול

ראשון	שני	שלישי	רביעי
16:30 – 15:30 בלט ד' – ה' רונית סניטובסקי	18:00 – 17:00 מודרני ט' – י' מעין זוהר	17:00 – 16:00 היפ הופ ד' – ה' שיר שורק	16:30 – 15:30 ג'אז ד' – ה' רונית סניטובסקי
17:15 – 16:30 טרומ בלט רונית סניטובסקי	19:00 – 18:00 מודרני ו' – ז' מעין זוהר	18:00 – 17:00 היפ הופ ו' – ז' שיר שורק	17:30 – 16:30 בלט (קבוצה 1) ו' – ז' רונית סניטובסקי
18:30 – 17:15 בלט (קבוצה 1+2) ו' – ז' רונית סניטובסקי			18:30 – 17:30 ג'אז ו' – ז' רונית סניטובסקי
19:30 – 18:30 ג'אז ו' – ז' רונית סניטובסקי			19:30 – 18:30 בלט (קבוצה 2) ו' – ז' רונית סניטובסקי
20:45 – 19:30 ג'אז נשים רונית סניטובסקי	20:15 – 19:00 מודרני נשים מעין זוהר	19:00 – 18:00 היפ הופ ח' – י' שיר שורק	20:45 – 19:30 ג'אז לירי נערות (+17) רונית סניטובסקי
			21:45 – 20:45 ג'אז נשים רונית סניטובסקי

עברית וחשבון ליאת בן-משה

ההצלחה הלימודית של התלמיד תלויה ביכולותיו להתמודד מול אתגרים ומטלות, כאשר לתלמיד יש את הכלים הנכונים, אסטרטגיות למידה, הוא מצליח להתמודד עם קשיים ומכשולים. במסגרת השיעורים הפרטיים בעברית ובחשבון נלמד: מגוון אסטרטגיות, כתיבת טקסטים ותשובות מיטביות, פיצוח שאלות ברמות שונות, המחשת מושגים מתמטיים. כל אלו יובילו ללומד עצמאי ומצליח, שבוטח בעצמו וביכולותיו. ליאת 0508326377

מתמטיקה נעמי גמליאל

נעמי גמליאל, מורה מוסמכת ובעלת ניסיון. עובדת בתיכון ומגישה לבגרות. גיל יעד: תיכון וחיטבת ביניים. שעות פעילות: גמישות, בתיאום מראש. נעמי: 052-8584833

מועדון קולנוע

עונה מס' 11 של מועדון הקולנוע תיפתח בתחילת חודש נובמבר 2019 ותכלול 5 מפגשים במתכונת הרגילה: מוצ"ש בשעה 21:00 בבית העם בנירית. המפגשים:

- 09.11.2019 - "ברלין היסטוריה של עיר" - במלאת 30 שנה בדיוק לפילת חומת ברלין, נספר את סיפורה המרתק של ברלין בעזרת הסרטים הרבים שנעשו עליה ואודותיה.
- 14.12.2019 - "הקיבוץ - החלום הסוציאליסטי ושיברו" - סיפורה של התנועה הקיבוצית כפי שבאה לידי ביטוי בקולנוע הישראלי.
- 18.01.2020 - "נלסון מנדלה - המנהיג שידע לסלוח" - דברי הימים של דרום אפריקה דרך חייו ומורשתו של הנשיא השחור הראשון, נלסון מנדלה.
- 29.02.2020 - "הפמיניזם - המהפכה שהצליחה!?" - לכבוד יום האישה הבינלאומי, נסקור את אחת המהפכות הגדולות של המאה – ה 20 ואת אופן הייצוג שלה בקולנוע.
- 25.04.2020 - "גברים מעדיפים בלונדיניות ואת מרלין מונרו יותר מכולם" - סיפורה של האחת והיחידה מרלין מונרו.



זיו אלכסנדרוני

קולנוע לאנשים חושבים

במאי ומרצה לקולנוע

zivi157@bezeqint.net ☎ 052-2427570 📧

קסם המדבר – סיור חווייתי ברהט. תאריך: יום ד' 11/12/19. יציאה בשעה 09.00. חזרה משוערת בשעה 19.00.
סיור ברהט בשוק וביקור בבתי יזמיות בדואיות כולל ארוחת צהריים ממטעמי המטבח המקומי ותצוגת עבודות יד מסורתיות בהדרכת מורת דרך מקומית.
המחיר למשתתפת 180 ₪ כולל ארוחת צהרים.

050-4748807 אסתי לב-אור

טיולי מועצת דרה"ש

טיולי המועצה מתקיימים בשבתות (פרט לטיול האחרון שהינו סיור שישי בבוקר).
יציאה בשעה 07.30 ממתחם המועצה האזורית באוטובוס. חזרה משוערת 19.30.
מחיר הטיול הוא 120 ₪ ובנוסף יש תשלום עבור כניסות לאתרים ו/או מפגשים שיגבו ביום הטיול.

7/12/19 סחנין העיר הגלילית שוקקת החיים. מדריכה: עדי זרחי

11/1/20 סיור לאורך ים המלח וביקור במצדה מדריך: יוני שטרן

22/2/20 טיול פריחה בעמק מדריכה: שרה רוטנברג

21/3/20 אל חבל לכיש המתחדש מדריך: שבתאי קו

18/4/20 דרום רמת הגולן מדריכה: איריס זרטל

16/5/20 מטוב ירושלים מדריכה: אורלי בן משה

12/6/20 יום שישי - מלכה בכרם מדריכה: גלית ברון - בת כרם התימנים

050-4748807 אסתי לב-אור

טיולים נוספים ומיוחדים

דצמבר 2019

מוזיאון יד ושם - מסע אל הזכרון. יום חמישי 12/12/19 שעות 16.00-20.00 מדריך: משה חרמץ
טיול ג'יפים למנזר מרסבא במדבר יהודה בחג סאבס הקדוש. יום שלישי 17/12/19 שעות 11.00 - 20.30 (בשטח) בהדרכת: ד"ר מויש מעוז
לקראת חג המולד בבית לחם. יום שישי 20/12/19. שעות: 07.00 - 19.00. מדריכה: מיכל בן עטר
יום אחרון במצדה. יום שלישי 24/12/19 - חג חנוכה. שעות: 07.00 - 19.00. מדריך: משה חרמץ

ינואר 2020

חג האפיפניה בקאסר אל-יהוד יום ראשון 19/1/2020 שעות: 07.30 - 19.00 מדריכה: מיכל בן עטר

פברואר 2020

פריחת השקד – חוויה של פעם בשנה יום ששי 21/2/20 שעות: 10.30 - 13.00 הדרכה: צוות קיבוץ מגל

מרץ 2020

מאה לקרית ענבים יום חמישי 19/3/20 שעות 07.30 - 17.00 מדריך: שי בייטנר מקרית ענבים

אפריל 2020

נתיבות - איך הקדושה ירדה דרומה. יום חמישי 2/4/20 שעות 08.30 - 20.30 מדריך: יורם טויטו
מחיר הסיור 220 ש"ח למשתתף כולל הדרכה, הסעה ומאפה צרפתי.

מאי 2020

חבל יתיר - בית כנסת מפואר, חווה וקטיף דובדבנים יום שני 18/05/2020 שעות: 07.30 - 19.00 מדריך: נחשון אפיק

- ✓ שנת הפעילות תתחיל ב- 1/9/19 ותסתיים ב- 30/6/20.
- ✓ השנה **התשלום יהיה ישירות למדריכים** ולא תהיה אפשרות לתשלום דרך הוראת הקבע במזכירות.
- ✓ 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.
- ✓ 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 ייעשה בהודעה ישירות למפעיל החוג עד ל- 25 לחודש הפעילות, והתשלום ייגבה במלואו עבור אותו החודש.