



חוברת חוגים

תשע"ט 2018-19

נרית



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

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

חוגי התעמלות וספורט לילדים ונוער



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. קבוצות של עד 8 ילדים בשיעור. החוג מיועד לילדים מגיל 5 עד מבוגרים.

Ninja Warrior בהדרכת לימור צור

מסורת החידושים ממשיכה! והשנה אימונים בפורמט אתגר הנינג'ה!! מוכנים לאתגרים חדשים? קדימה. כמו כל מתמודדי אתגר הנינג'ה, השנה נתאמן להתמודד עם מכשולים ואתגרים פיזיים הדורשים כושר בריא, כוח מתפרץ, נחישות ומיקוד במטרה. נעבוד במתכונת חדשה המתאימה לכל מי שרוצה להפוך את הספורט לאורח חיים ולחזק את הנפש והגוף ע"י הצבת יעדים והשגתם.

מחול - בהדרכת רונית סניטובסקי

טרומ בלט - 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.

בלט קלאסי - 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.

שם החוג	שם המפעיל	גילאים	ימי פעילות	שעות	עלות	מיקום
אימון ספורט* Ninja Warrior	לימור צור 052-2959449	נוער	ראשון ורביעי	גמיש בהתאם לשעות בית הספר. ניתן לקבוע גם אימונים אישיים	200₪ פעם בשבוע 250₪ פעמיים בשבוע	בית 302
טרם בלט	רונית סניטובסקי 054-2100191	גילאי 4 - 5	רביעי	17:30 – 16:30	155 ₪	סטודיו מחול
		ג' - ה' (ה' מתחילת)	ראשון	16:00 – 15:00	175 ₪	
בלט קלאסי	רונית סניטובסקי 054-2100191	ה' - ו' (ה' בעלות רקע בבלט)	ראשון	17:00 – 16:00	260 ₪	בשילוב עם ג'אז דו-שבועי: 430 ₪
			רביעי	18:15 – 17:15		
ג'אז	רונית סניטובסקי 054-2100191	ה' - ג' (ה' מתחילת)	רביעי	16:30 – 15:30	175 ₪	
			ראשון	18:00 – 17:00	260 ₪	בשילוב עם בלט דו-שבועי: 430 ₪
				רביעי		
			ראשון	18:00 – 19:15	200 ₪	
היפ הופ		ה' - ג' ד'	שלישי	16:15 – 15:15		
			שלישי	17:15 – 16:15		
טניס	דמיאן סגל 054-5503398	ה' - ו' ד' ג' א' - ב'	שלישי אפשרות להוסיף שיעור גם בימי חמישי	16:30 - 15:45	170 ₪	מגרש ספורט
				17:15 - 16:30		
				18:00 - 17:15		
				18:00 – 18:45		

חוגי התעמלות וספורט לילדים ונוער



חדש

כדורגל בהדרכת אסף חווה - מאמן ושחקן כדורגל וותיק, מאמן בנייה גופנית במכבי ת"א. אוהבים כדורגל? חושבים על כדורגל ביום? חולמים על כדורגל בלילה? נושמים כדורגל? קבוצת הכדורגל של אסף חווה מזמינה אתכם לחוויה של כדורגל כמשחק וכדרך חינוך לערכים, משמעת וחינוך דרך ספורט.

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.

ג'ודו בהדרכת עדי פרייברג
מועדון הג'ימ-ג'ודו פותח את השנה האחד עשר 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, אפשרות לימי אימון נוספים.

אופניים בהדרכת חנוך רדליך
חוג אופני ההרים ממשיך זאת השנה השביעית!! 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 ניסיון קודם ברכיבה בשטח.

שם החוג	שם המפעיל	גילאים	ימי פעילות	שעות	עלות	מיקום
קבוצת ריצה וכושר גופני* URIKAN	אורי בן משה 052-9201399	ח' - י'	ראשון וחמישי	19:00 - 20:30	230 ₪	בשטח, ביער, במרחב
כדורגל	אסף חווה 052-5346411	גן חובה - ז'	ראשון	19:45 - 16:30 לפי קבוצות גיל	180 ₪	מגרש ספורט
כדורסל	אורי חוסרבי 050-8819442	בנות א' - ג'	שני ורביעי	16:00 - 15:15	230 ש"ח	מגרש ספורט
		א' - ב'		16:30 - 16:00	200 ₪	
		ג' - ד'		17:15 - 16:30	230 ₪	
		ה' - ז'		18:00 - 17:15	230 ₪	
		ה' - ז'		18:45 - 18:00	230 ₪	
ג'ודו	עדי פרייברג 052-8231887	ילדי גנים	שני	17:00 - 16:00	160 ₪	בית העם
		א' - ב'		18:00 - 17:00		
אופניים*	חנור רדליך 054-2070986	ה' - ח'	שני ורביעי	16:00	270 ₪ פעמיים בשבוע 230 ₪ פעם בשבוע	שבילים

* תשלום ישירות למדריכ/ה

חוגי העשרה לילדים ונוער



אנגלית וחשבון מ.פ.ל - למידה אינטראקטיבית וחוויתית ע"י תוכנות מתקדמות ומורים מובילים. הנחיה פרונטלית מותאמת אישית לפי קצב של כל תלמיד. מאפשר חווית למידה ייחודית ומהנה גם בהיבט הקבוצתי וגם באישי. מיועד לכיתות א' - י"ב לפי קבוצות לימוד.

אסטרטגיות למידה – ליאת בן-משה תוכנית המשלבת מימוניות קוגניטיביות, תנועה ומשחקי חשיבה. בקורס נלמד איך ללמוד באופן עצמאי, נרכוש כלים להתארגנות ומימוניות ללמידה יעילה. בסיום הקורס הילדים יצאו עם "ארגז כלים" שיתרום לתחושת מסוגלות, מוטיבציה והצלחה בלמידה. לגילאי ב'-ח'. ניתן לקבוע שיעורים פרטניים.

מתחילים מ- א': קורס מוכנות לכיתה א'- ליאת בן משה תוכנית רב תחומית המקנה לילדכם את המימוניות 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.

קדרות אבניים – מירי רוכמן

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.

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.

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)	חמישי	שעה תיקבע עפ"י הגיל ניתן לקבוע גם שעות פרטניות	280 ₪	הלל 333 נירית
מתחילים מ- א': קורס מוכנות לכיתה א'*	ליאת בן-משה 050-8326377	גן חובה (עד 7 ילדים בקבוצה)	חמישי	17:15-16:30	280 ₪	הלל 333 נירית
אנגלית וחשבון מפל – מורה פרטי לחיים	אייל בר דוד 054-8055225	כיתות א' – י"ב (קבוצות של 3-5 תלמידים)	בתיאום מראש	עפ"י קבוצות	250 ₪	בית העם
דרמה	הילה לב 052-6629249	ג' - ז' בחלוקה לקבוצות	שלישי	16:30-19:30 לפי קבוצות גיל	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	ד' - ה' בנים ד' - ה' בנות ו' - ז' ב' - ג' גן חובה – א'	ראשון	17:00 - 16:00	280 ₪	הגליל 140
				18:00 - 17:00		
				17:00 - 16:00		
				17:00 - 16:00		
				18:00 - 17:00		
רביעי	פרטני לפי תיאום	12 מגיל	קדרות*			

חוגים למבוגרים



חדש

איינגאר יוגה 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.

האתה יוגה בהדרכת רעות האן מרקוביץ' יוגה קלאסית עם חיבור למסורת הוודית 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.

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

חדש

ג'אז נשים – 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.

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. בואי לתרגל תנועה ונשימה לשיפור איכות החיים. להכיר את הגוף בדרך אחרת, לקחת פסק זמן, להתבונן, לנשום, להתחזק, להתגמש. מתאים לנשים בכל גיל ולא נדרש ידע קודם.

חדש

WellBeing - תכנית אימון שנתית ליישום אורח חיים בריא עמית אפרת, מאמן לחיים בריאים, בוגר וינגייט כמאמן לקידום בריאות, מאמן כושר אישי וקבוצתי. אימונים המשלבים חיזוק שרירים ושיפור מרכיבי כושר נוספים. נתייחס לנושאי תזונה, רגיעה, התמודדות עם כאבים ופציעות, היבטים מנטליים וניהול זמן (משפחה, חברים, פנאי, תחביבים). הרצאה חודשית במגוון נושאים לקידום אורח חיים בריא וסדנת בישול בריא עם שף מדליק! חוויה כיפית וטעימה! נבחר יעדים אישיים לטווח קצר ובינוני, וניישםם בליווי אישי.

שם החוג	שם המפעיל	גילאים	ימי פעילות	שעות	עלות	מיקום
איינגר יוגה*	גלית יאיר 053-8277607	נשים וגברים	ראשון ורביעי	ערב	180 ₪ לפעם בשבוע	יפורסם בהמשך
			חמישי	בוקר	280 ₪ לפעמיים בשבוע	
ג'אז	רונית סניטובסקי 054-2100191	נשים	ראשון	19:15 – 20:15	175 ₪	סטודיו מחול
יוגה נשית	אורית אפרת 054-4818006	נשים	שלישי	8:15 – 9:30	180 ₪	סטודיו מחול
WellBeing	עמית אפרת 054-4814408	נשים וגברים	שני וחמישי	8:30 – 9:30	290 ₪	סטודיו מחול
האתה יוגה*	רעות האן מרקוביץ' 052-4242121	מבוגרים	שני	20:30 - 22:00	200 ₪	סטודיו מחול
			שישי	8:30 - 10:00		
חבורת הזמר	אורנה כהן	מבוגרים	שלישי	19:15 - 21:00	175 ₪	בית העם

* תשלום ישירות למדריכה/ה

חוגים למבוגרים



קבוצת הספורט של לימור צור - ממשיכים במסורת של מפגשי כושר וספורט מלאי אדרנלין ואנרגיה סוחפת. זה הזמן שלך... עם חברות... לנקות את הראש והגוף אחרי יום עמוס. מתאים לכל מי שרוצה להפוך ספורט לאורך חיים.

קבוצת ריצה וכושר גופני URIKAN בהדרכת אורי בן משה, מרתוניסט ו"איש ברזל". פעילות ספורטיבית וחוויתית 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.

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

ספינינג בהדרכת מיכל עצמון - 60 דק' של פעילות אירובית עצימה לשיפור הכושר ולשמירה על בריאות תקינה תוך כדי רכיבה על אופניים ניחות. הפעילות מתקיימת בקבוצה של עד 12 משתתפים, בליווי מוסיקה ומד דופק לכל משתתף.

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, מטפחת את היציבה, מחזקת את עצמות השלד, מפזרת עומסים מהגב וממפרקי הרגליים. שילוב של אימון עם בילוי והנאה, פעילות בטבע שפותחת את הלב והנשמה. ניתן לקיים אימונים אישיים.

פילאטיס בהדרכת אורה קצנשטיין - 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. 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
קבוצת ריצה וכושר גופני* URIKAN	אורי בן משה 052-9201399	מבוגרים (נשים וגברים)	שלישי	21:00 - 19:30	פעמיים בשבוע ₪ 230	בשטח, ביער, במרחב
				7:30 - 6:00		
חוג ספורט משולב למבוגרים*	לימור צור 052-2959449	נשים	ראשון ורביעי	21:00 - 20:00 ניתן לקבוע גם אימונים אישיים	₪ 250	בית 302
הליכה נורדית*	אורה קצנשטיין 050-4741780	נשים וגברים מתחילים	ראשון	בוקר / ערב לפי דרישה	ניתן לקיים גם אימונים אישיים	בחוץ
		נשים וגברים	שלישי	7:30 - 6:15		
		נשים וגברים	שישי	8:00 - 06:30		
פילאטיס*	אורה קצנשטיין 050-4741780	נשים	שלישי וחמישי	20:30 - 19:30	ניתן לקיים גם אימונים אישיים	מוריה 103
			שישי	9:00 - 8:00		
		גברים ונשים	שני	7:30 - 06:30		
ספינינג*	מיכל עצמון 054-4242802	מבוגרים	ראשון ושלישי	20:00		הגלובע 182
			שני	7:45		
			שישי	8:00		
		מבוגרים	שני ורביעי	19:45		
חמישי	7:45					
TRX*	מיכל ונעם עצמון 054-4242802	מבוגרים				

תקנון חוגים

- ✓ שנת הפעילות תתחיל ב- 1/9/18 ותסתיים ב- 30/6/19.
- ✓ 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 30/4/19.

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

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