

נירית  
יישוב קהילתי



# חוברת חוגים תשפ"ב 2021-2022





# חברת חוגים תשפ"ב

## תוכן עניינים



### חוגים למבוגרים (המשך)

**עמוד 9** \* יצירה קסומה

\* ג'אז נשים

\* פלמנקו נשים

**עמוד 10** \* מחול הודי

\* מורן קורזיץ ריפתין אימוני

כושר | outdoor

\* אימוני כושר – לימור צור

**עמוד 11** \* קיקבוקסינג

\* Urikan – קבוצות ריצה וכושר

**עמוד 12** \* TRX וספינינג

\* פילאטיס מכשירים

**עמוד 13** \* פילאטיס

\* כושר משולב הליכה נורדית

\* Shin Sen Do תנועה

**עמוד 14** \* חוגי ספורט לוותיקים

**עמוד 15** \* תקנון חוגים

### התעמלות וספורט לילדים ונוער

**עמוד 3** \* אימוני כושר – לימור צור

\* מחול הודי

\* טניס

**עמוד 4** \* Urikan – קבוצות ריצה וכושר

\* אופניים – רכיבת שטח

\* ג'אז ומחול יצירתי

### העשרה לילדים ונוער

**עמוד 5** \* יצירה קסומה

\* לימודי מתמטיקה

\* לימודי אנגלית

**עמוד 6** \* דרמה

\* קרמיקה וקדרות

### חוגים למבוגרים

**עמוד 7** \* חושבים רזה

\* חברת זמר

\* סדנת פלייבק

**עמוד 8** \* יוגה נשית

\* איינגר יוגה

\* האתה ויניאסה יוגה



### אימוני כושר-לימור צור



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.

בית 302	ימי ראשון ורביעי	לימור צור 052-2959449	אימוני כושר
	קבוצות של 8 משתתפים/ות ומעלה לתאום אימונים פרטיים, ניתן לפנות ישירות ללימור		

### ריקוד הודי

ריקוד הודי הוא חגיגה של מקצבים, דמויות ודימויים מן הטבע: דגים, איילים, השמש והפרחים. מוסיקליות הודית נעימה וגישה מקצועית ומלאת דמיון לגיל הצעיר. כל שיעור מכיל בתוכו חימום, חיזוק, גמישות הגוף ולימוד של שפת התנועה המיוחדת לריקוד ההודי.



שלום, שמי איילה לב - מלמדת, יוצרת, מופיעה ומתמחה בריקוד הודי בסגנון הקאטק כבר קרוב ל 20 שנה. יוצרת את הדור הראשון בישראל של רקדנים הודים קלסיים תוצרת הארץ ומביאה את האהבה הגדולה שלי לריקוד הודי אל הקהל הישראלי.

סטודיו מחול	17:00-18:00	יום א'	5-7	איילה לב 054-6262931	ריקוד הודי
	18:00-19:00		8-12		

### טניס



מיועד לגילאי 5 ומעלה. קבוצות של עד 8 ילדים בשיעור. מספק למתאמן גירויים ומודעות לספורט, תוך מתן דגש על שיפור קשב, ריכוז, קואורדינציה וביטחון עצמי. הצטרפו לשיעור ספורט איכותי ומשמעותי

מגרש ספורט	185₪	18:30 – 16:00	יום ג' עפ"י קבוצות גיל ורמה	גן חובה - מבוגרים	דמיאן סגל 054-5503398	טניס
------------	------	---------------	-----------------------------	-------------------	--------------------------	------



### URIKAN - קבוצות ריצה וכושר

בואו לרוץ בכיף, בואו לרוץ מהצעד הראשון, בהנחייה מקצועית, באנרגיה טובה ובקבוצה מדהימה, ממתחילים ועד מתקדמים. שנה שישית למועדון הריצה של URIKAN. כיתות ח' - י"ב. לשאוף, להתמיד ולהצליח!

בשטח, ביער, במרחב	250 ₪	18:00-19:15	ראשון וחמישי	נערים	אורי בן-משה 052-9201399	URIKAN קבוצות ריצה וכושר
		19:15-20:30	ראשון וחמישי	נערות		

### אופניים - רכיבת שטח

חוג שטח מדהים, מתאים לילדים ונוער מכיתה ה' ומעלה. מתמקד ברכיבה טכנית, עבודה על הכושר ועל ההיבטים הפיזיולוגיים הרבים של רכיבת האופניים, בדגש על כיף והנאה. החוג נועד לילדים בעלי ניסיון קודם ברכיבה בשטח. יפתח רק במינימום של 7 ילדים.



שבילים	220 ₪	17:00	שני	ה'ז'	חנוך רדליך 054-2070986	רכיבת שטח
--------	-------	-------	-----	------	---------------------------	-----------

### ג'אז ומחול יצירתי



בשיעורי הג'אז נעבוד על פיתוח היכולת המוטורית, גמישות וציבות הגוף, מוסיקליות, קואורדינציה וחיזוק הביטחון העצמי. השיעורים מלווים במוסיקה קיצבית ועדכנית ונותנים דגש על טכניקת הג'אז. כל שיעור הוא חוויתי לבניית הידע התנועתי ורכישת השפה המקצועית. נבסס יסודות משמעותיים לתחילת הדרך בעולם המחול תוך פיתוח העשרת הדמיון, שימוש באביזרים וכמובן המון הנאה.

סטודיו מחול	15:30-16:30	שני	ה'ז'	עדי עוז 052-6603431	ג'אז
	16:30-17:15	שני	גן מגיל 3.5		מחול יצירתי

## יצירה קסומה



חוג שמשלב בתוכו שיטות שונות של יצירה, המון חוויות צבעוניות, ומאפשר להרגיש סיפוק מהתוצאה. מתאים לכל הגילאים. חוג שם דגש על שיטות וחומרים מגוונים, התפתחות יצירתית ורגשית, מוטיבציה להשקיע, מיקוד הקשב, עבודה על מוטוריקה עדינה שחשובה בכל גיל ומעודדת התפתחות קוגניטיבית. נעסוק ב: ציור בשיטות שונות, עבודה עם נייר בתלת מימד ודו מימד, פיסול (בפלסטלינה, גומי, קלוי, חימר), הכנת פונפונים, אריגה, עבודות עם חוטים, והפתעות נוספות!

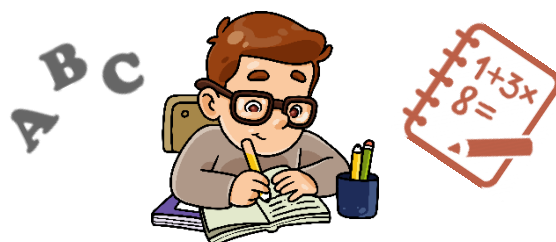
בית 228 בנירית	16:00-16:45	גילאי 13-15	יום ה'	יוליה זיקוב - 054-6377769	יצירה קסומה
	16:45-17:30	גילאי 6-7			
	17:45-18:30	גילאי 8-10			
	18:30-19:15	גילאי 10-12			

## לימוד אנגלית

חוגים להוראת אנגלית בקבוצות קטנות של 3-4 תלמידים, לכיתות ג' - ט'.  
הקניית קריאה וכתובה, חיזוק קריאה, הרחבת אוצר מילים, הבנת הנקרא, העשרה.  
\* אפשרות לתגבור וחיזוק באופן פרטני.

## לימוד מתמטיקה

שיעורים פרטיים במתמטיקה לחטיבה ולתיכון! ע"י מורה פרטי בעל ניסיון.



בית 33	קבוצות של 3-4 תלמידים בתיאום. אפשרות לתגבור באופן פרטני.	איטה רון 054-4545955	אנגלית
בית 182	שיעורים פרטיים	יותם עצמון 054-5224212	מתמטיקה

### דרמה

תוך עבודה על טקסטים, חזרות להצגה או צילומים לסרטוני וידאו, אנחנו לומדים טכניקות עמידה מול קהל ומצלמה, משפרים את הביטחון העצמי, את יכולת ההיגוי והדיקציה, ובעיקר צוחקים הרבה וצוברים המון חוויות לחיים.

[מוזמנים לצפות ברגעים נבחרים מהחוג:](#)

[16:00-17:00 רגעים מחוג הדרמה](#)



בית העם	200 ₪	16:00-17:00	שני	א'-ב'	הילה לב 052-6629249	דרמה
		15:00-16:00	שני	ד'-ו'		



### קרמיקה וקדרות

התנסות במגוון טכניקות לעיצוב בחומר קרמי. עבודה עם סוגי חימר שונים, בהתאם לצבעוניות ולחומריות הרצויה. עבודה פרטנית אישית, לילדים מכיתה ד'. טכניקות עבודה על האבניים, עיטור, צביעה, שריפה.

בית 140	280 ₪	16:00-17:00	ראשון	ד'-ז' בנים/בנות	מירי רוכמן 054-7778954	קרמיקה וקדרות
		17:00-18:00	שני	ג'-ה' בנות		
		16:00-17:00	שלישי	גן חובה		
		17:00-18:00	שלישי	א'-ב'		
קדרות אובניים לפי תאום				כיתה ה' ומעלה		

### חושבים רזה

הקבוצה שמשנה את הרגלי האכילה, עם הצלחות ותוצאות מוכחות מגיעה לנירית. מוזמנים לפגישת הכרות ללא התחייבות עם המנחה ימי מונטה. 6 ארוחות ביום, כל אבות המזון. מיועד לגברים, נשים ונוער



ספריה	280 ₪	19:00	ראשון	גברים נשים ונוער	ימי מונטה 052-2575500	חושבים רזה
-------	-------	-------	-------	------------------	--------------------------	------------



### חברת זמר

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

מועדון +55	200 ₪	19:00	שלישי	גברים ונשים	אורנה כהן 054-7601420	חברת זמר
------------	-------	-------	-------	-------------	--------------------------	----------



### סדנת פלייבק

פלייבק הוא תיאטרון של אילתור מתוך סיפורי חיים. מה בסדנה? תרגילי משחק, תנועה ואימפרוביזציה התנסות בהצגת סיפור על הבמה. הרבה שחרור כיף וצחוק!

סדנה של 10 מפגשים, לקבוצה של 8 משתתפים ומעלה. שיעור הכרות ראשון חינם.				גברים ונשים	שני מרי 054-2474999	פלייבק
---	--	--	--	-------------	------------------------	--------

### יוגה נשית

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 שלווה".



בית העם	200₪	9:30 – 8:15	שלישי	נשים	אורית אפרת 054-4818006	יוגה נשית
---------	------	-------------	-------	------	---------------------------	-----------



### איינגר יוגה

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.

חדר ג'ודו בית העם	17:00-18:30	ראשון	נשים רמה 1	גלית יאיר 053-8277607	איינגר יוגה
	19:30-21:00	שני	רמה 1-3		
	8:30 – 10:00	שישי	רמה 1-2		

### האתה ויניאסה יוגה

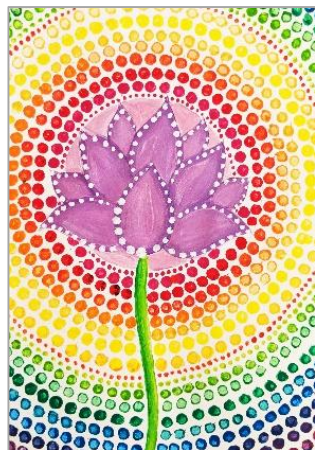
יוגה קלאסית עם חיבור למסורת היהודית העתיקה באינטגרציה עם שיטות מודרניות. לחיזוק הגוף, שיפור היציבה, העלאת מצב הרוח וחיבור אל הנשמה. שיעורים מאזנים, מגמישים, מדויקים ומעמיקים. יחס אישי בקבוצות אינטימיות. גם בזמן הריון ולאחר לידה.



סטודיו מחול/ בית העם	200₪	20:30-22:00	שני	נשים וגברים	רעות האן מרקוביץ' 052-4242121	האתה ויניאסה יוגה
		8:30-10:00	שישי			



## יצירה קסומה



חוג המשלב בתוכו שיטות שונות של יצירה. מתאים לכל הגילאים. החוג למבוגרים שם דגש על חוויית העשייה, תחושת רוגע ומדיטציה בזמן התהליך שמאפשרת לנו להתנתק לזמן מה מהמציאות המלחיצה, וכמובן סיפוק גדול מהתוצאה הסופית. נעסוק ב: פיסול בחומרים שונים, תפירה, רקמה, מקרמה, עיסת נייר, ציור, קווילינג, ליבוד ועוד המון הפתעות!

בית 228 בנירית	20:30-22:00	יום ה'	יוליה זיקוב - 054-6377769	יצירה קסומה
-------------------	-------------	--------	------------------------------	-------------

## ג'אז נשים

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.



סטודיו מחול	19:45-21:00	ראשון	נשים	רונית סניטובסקי 054-2100191	ג'אז נשים
	20:00-21:15	רביעי			

## פלמנקו לנשים

ריקוד הפלמנקו המסורתי – עכשיו בנירית. קבוצת מתחילות וקבוצת מקצועיות. מוזמנות לבוא ולהתנסות בסטודיו בנירית.



סטודיו מחול	ימים ושעות יפורסמו בהמשך	נשים (מקצועי)	שלומית וייסמן 054-4521008	פלמנקו
		נשים (מתחילות)		

19:30-2 מקצועי  
20:45-2 מתחילות מהצעד הראשון

### מחול הודי



נתחיל כל שיעור עם חיזוק וגמישות הגוף, נעמיק את היכולת של תיפוף מקצבים עם כפות הרגליים ענודות פעמונים ושירת מקצבים הודיים מהפנטת. הריקוד ההודי מפורסם בפירוואטים המהירים שלו, בתפילות וסיפורים שמספרים בעזרת המודרות, מנחי כף היד ומימיקה של הפנים. בואו איתי לצלול את האומנות ההודית מרגוע לגוף ולנפש.

חדר ג'ודו בית העם	20:00-21:15	יום א'	איילה לב 054-6262931	ריקוד הודי
-------------------	-------------	--------	-------------------------	------------

### מורן קורזיץ ריפתין - אימוני כושר גופני ו- outdoor

בואו לחוות את קסם הספורט, את המרפא הנפשי והבריאותי, והעוצמה שעיסוק ספורטיבי מעניקה בכל תחומי החיים. מזמינה אתכם לקום מהספה, ולצאת לאימון אישי ו/או קבוצתי מותאם, מעצים ומתובל בהומור. אימון פונקציונלי של ריצה, שיפור תנועתיות, עיצוב וחיטוב ... ומשחקי כושר. מתאים לגמלאים, נשים וכל היתר ...



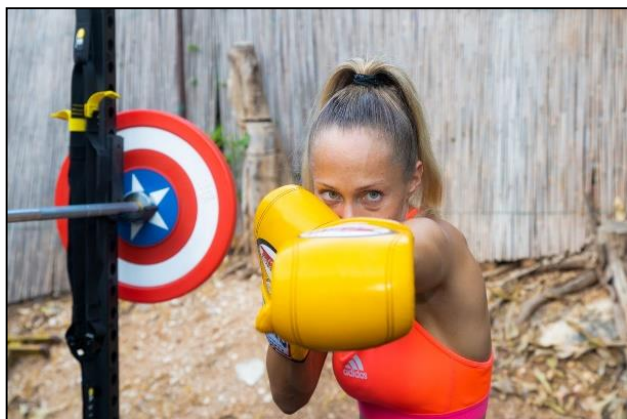
Outdoor במרחב בנירית	עפ"י תיאום	נשים, גברים, גמלאים	מורן קורזיץ-ריפתין 055-8808150	כושר גופני Outdoor - I
-------------------------	------------	---------------------	-----------------------------------	---------------------------

### אימוני כושר - לימור צור



קבוצת הנשים של לימור, שנה עשירית של ספורט! כן, לנשים בלבד, כדי לאפשר גם לכן להנות מאימוני ספורט כאילו אין מחר! האימונים מכילים מגוון רחב של תרגילים בעצימות משתנה, עם יחס אישי, בתוכנית מסודרת ועקבית. אימונים אלה כוללים מגוון רחב של תרגילים העובדים על כלל מרכיבי הכושר הגופני והריצה. האימונים נועדו לשפר את הכושר בצורה הדרגתית תוך עבודה על יכולות ומשימות פיזיות שונות.

בית 302	ראשון ורביעי	נשים	לימור צור 052-2959449	אימוני כושר
	קבוצות של 8 משתתפים/ות ומעלה לתאום אימונים פרטיים, ניתן לפנות ישירות ללימור			



### קיקבוקסינג

הצטרפו אליי לשיעורי אירובי קיקבוקס שימלאו אתכם באנרגיות ואדרנלין! אירובי קיקבוקס משלב בתוכו עבודה מאומצת של כל שרירי הגוף ושם דגש על כוח מתפרץ, שיפור הקואורדינציה, הזכרון, מהירות תגובה וסיבולת אירובית כללית. בכך, משפר תפקודי לב-ריאה, וכמובן, מגביר שריפת קלוריות במינימום זמן ובמקסימום הנאה!

מעבר ליתרונות הפיזיים, הוא תורם בשיפור הביטחון והערכה העצמית הכללית של המתאמן, מאפשר להתחזק, ללמוד טכניקות התקפה והגנה החשובות לחיינו היומיומיים ועוזר להוציא אגרסיות בצורה מבוקרת. מזמינה אתכם ביחד איתי להתמכרות חדשה שתגרום לכם לפרוץ גבולות חדשים שלא הכרתם בשעה של אימון מקפיץ ובאווירה הכי שמחה שיש :) מתאים לכל הרמות, מבוגרים ונוער נשים וגברים כאחד.

**שיעור ראשון יהיה שיעור ניסיון חינם.** (שיעור ראשון יתקיים ב - 3/10).

סטודיו מחול	240 ₪	19:00-20:00	ימים ב', ה'	נשים, גברים	שיר אבידן 054-4902402	אירובי וקיקבוקס
		ניתן לקבוע אימונים אישיים				

### URIKAN - קבוצות ריצה וכושר

בואו לרוץ בכיף • בואו לרוץ מהצעד הראשון • אפשר לרוץ באיזי • אפשר להתחזק • אפשר לרוץ גם מרתון..... אפשר לרוץ איך שבא לך, לבריאות הגוף והנפש, בהנחיה מקצועית, באווירה ובאנרגיה טובה, בקבוצה הכי מדהימה! גם לכם יש מקום במועדון הריצה והכושר של URIKAN שפותחת את השנה השישית. מחכים לכם! "לשאוף להתמיד ולהצליח"



בשטח, ביער, במרחב או בסטודיו	250 ₪	20:30 – 19:00	שני ורביעי	"צעד ראשון"	אורי בן משה 052-9201399	URIKAN – קבוצות ריצה וכושר
		21:00 – 19:30	שלישי	ריצה בוגרים		
		7:30 – 6:00	שישי			
		5:30-6:30	חמישי	בוקר של כוח		

## TRX וספינינג

TRX - רצועות אימון לחיזוק, שריפת שומנים, גמישות ושיפור הכושר. אימון קבוצתי של שעה המתאים למתאמנים מתחילים ומתקדמים.

ספינינג - 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.



הגלובע 182	19:00	ראשון ושלישי	נשים וגברים	מיכל עצמון 054-4242802	ספינינג
	7:30	שני			
	8:00	שישי		מיכל ונעם עצמון 054-4242802	TRX
	7:30	רביעי			

## פילאטיס מכשירים



סטודיו Tantan Pilates בהדרכת ליאנה שטיירמן בג'ה, מדריכת פילאטיס מזרן ומכשירים ובעלת ניסיון רב בתחום השיקומי.

הפילאטיס מהווה שיטת אימון שמטרתה לחזק את הגוף תוך שימור והגדלת טווחי התנועה בעמוד השדרה והמפרקים. שילוב תנועתיות הגוף יחד עם ניגודיות קפיצי המכשירים מייצר חוויית אימון ייחודית, אשר מקנה תחושת העצמה ותפקוד אופטימלי.

המכשירים בסטודיו הינם מבית היוצר של Balanced body, החברה המובילה בעולם. האימונים מתקיימים בקבוצות קטנות ואינטימיות, אשר מאפשרות מתן יחס אישי והתאמת התרגילים למתאמן. מוזמנים לפעילות מעצימה, מחזקת ומשחררת, שלא לומר... ממכרת 😊

גלעד 32	10:00 ,9:00 ,8:00	ימים א'-ה'	גברים ונשים	ליאנה שטיירמן בג'ה 050-7244225	פילאטיס מכשירים
	,19:00 ,18:00 21:00 ,20:00	ימים א'+ ג'			
	21:00 ,20:00 ,19:00	יום שני			

### פילאטיס

שיטת אימון המתרכזת בשרירי הבטן ושרירי הליבה. משפרת יציבה ונשימה, מעצבת, מאזנת את הגוף תוך כדי עבודה על מרכז, שיווי משקל, קואורדינציה, הפעלת כח, שיפור התפקוד היומיומי של הגוף ושליטה ופיתוח מודעות גדולה יותר לגופנו.



### כושר משולב הליכה נורדית עצימה

פיתוח סיבולת לב ריאה, כוח, מהירות, זריזות, קואורדינציה ושיווי משקל. פעילות מותאמת ליכולת אישית, התקדמות הדרגתית ומאתגרת. הפעילות מתקיימת במרחב הפתוח בנירית ובנוסף אחת לחודש אימון מעצים בחוף הים.



### תנועה Shin Sen Do - דרך גופנפש

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

במרחב הפתוח בנירית. אחת לחודש בחוף הים	ניתן לקיים גם אימונים אישיים	20:45 – 19:30	ראשון	נשים וגברים	אורה קצנשטיין 050-4741780	כושר משולב הליכה נורדית עצימה
מוריה 103	ניתן לקיים גם אימונים אישיים	20:30 – 19:30 8:30 – 7:30 7:30 - 06:30	שלישי שישי שני	נשים גברים ונשים		פילאטיס
מוריה 103	ניתן ליישום כטיפול תנועתי באופן אישי	9:00 – 8:00	שני	נשים וגברים		Shin Sen Do שכלול היכולת התנועתית והתודעה

החוגים מטה הם חוגים של העמותה לחבר הוותיק.

הרישום לחוגים אלה מתבצע מול גלי זמיר מהעמותה, טלפון: 052-3343838.

חוגים המסומנים ב - \* הינם חוגים שנכון לעכשיו לא פעילים. פתיחתם וקיום כל החוגים מותנת ברישום של מינימום 8 משתתפים.

וטיקים	מועדון +55	18:00	יום א'	אורית אפרת	יוגה נשית
וטיקים	מועדון +55	18:00	יום ב'	דפי מירב פרידמן	פלדנקרייז
וטיקים	בית העם	8:30	יום ג'	אידית ישראל	* ניה
וטיקים	מועדון +55	10:30	יום ג'	שרון לובל	* התעמלות בריאותית
וטיקים	מועדון +55	16:45	יום ג'	אביטל גופי	התעמלות בונה עצם
		17:45			
וטיקים	קייץ - בריכת נירית חורף - בריכת מתן	10:15 בקיץ	יום ד'	עינב אסף	התעמלות במים
		9:30 בחורף			
וטיקים	מועדון +55	18:00	יום ד'	הילה בן-דוד	* תנועה מבריא
וטיקים	בית העם	9:15	יום ה'	אביטל גופי	עיצוב
וטיקים	בית העם	18:30	יום ה'	צביקה שמילוביץ	* צ'י קונג

רישום אצל גלי זמיר מהעמותה לחבר הוותיק: 052-3343838



- ✓ שנת הפעילות תתחיל ב- 1/9/21 ותסתיים ב- 30/6/22 (חלק מהחוגים יתחילו ב- 1/10/21).
- \* בחוגי הספורט לוותיקים – שנת פעילות מלאה, גם בחודשי הקיץ.
- ✓ התשלום יתבצע ישירות למדריכים ולא תהיה אפשרות לתשלום דרך הוראת הקבע במזכירות.
- \* בחוגי הספורט לוותיקים הסדרת תשלום מול רכזת הפעילות הגופנית בעמותה לחבר הוותיק: גלי זמיר טלפון 052-3343838.
- ✓ פתיחת קבוצות 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.
- \* בקורסי ספורט לוותיקים ההודעה תעשה לרכזת הפעילות הגופנית בעמותה לחבר הוותיק: גלי זמיר 052-3343838.
- ✓ לא ניתן לבטל חוג לאחר ה- 1 במאי.
- \* בקורסי הספורט לוותיקים אין הגבלה בחודש ביטול ההשתתפות ובתנאי שלא מהווה חריגה מהמינימום לקיום החוג.
- ✓ אי השתתפות בפעילות אינה משחררת את המשתתף מתשלום מלא עבור הפעילות.
- ✓ במידה ולא יתקיימו חוגים בגלל סגרים עקב הקורונה, יתקבל החזר, אלא אם התקיימו שיעורים חליפיים בזום.

