

נירית

יישוב קהילתי

חוברת חוגים
ופעילויות
תשפ"ו
2025-2026

חוגים תשפ"ו – ילדים ונוער

להקת המחול הייצוגית דרום השרון

מנהל: עדן כהן סרי, כוריאוגרפיה והדרכת מחול

טלפון: 058-4328586



להקות המחול הייצוגיות של דרום השרון, בניהולו האומנותי של רן הירש, מייצגות את המועצה בפסטיבלים הגדולים בארץ, ומשלבות מקצועיות, אהבת מחול וערכי התרבות הישראלית. השלוחה החדשה לגילי א'-ד' שנפתחת בנירית, מעניקה לילדים חשיפה לעולם המחול באווירה תומכת ומעשירה, עם ליווי אישי, חוויה חברתית וחיבור לתרבות המחול הישראלית.

ימים ושעות פעילות:

כיתות א'-ב', ימי שלישי, 17:30-18:30

כיתות ג'-ד', ימי שלישי, 16:30-17:30

בחדר המחול, נירית

מאלפים צעירים

מדריכה: אור אליאב, טלפון: 054-7374533

מאלפת כלבים וכלבנית טיפולית, מנחה חוגי מאלפים צעירים ומטפלת בעזרת כלבים.

בחוג נלמד להבין ולאלף כל כלב כמו מאלפים אמיתיים! נעמיק בתוכן איכותי על שפת-גוף, גזעים, שיטות אילוף, ספורט כלבני ועוד, דרך פעילויות כיפיות ומגוונות. נעבוד עם מגוון כלבים, כולל כלבים מתאימים של המשתתפים, בקבוצות קטנות עם יחס אישי וליווי צמוד.



ימים ושעות פעילות:

כיתות א'-ב', יום ד' 17:00-17:50

כיתות ג'-ד', יום ד' 16:00-16:50

כיתות ה'-ו', יום ד' 18:00-18:50

בחדר מחול, נירית

עלות - 300 ₪ לחודש, 10% הנחה בחודשיים הראשונים לנרשמים למפגש ההיכרות.

חוגים תשפ"ו – ילדים ונוער

אימוני כוח ותחנות – לנוער י"י"ב

מאמנת: לימור צור; טלפון: 052-2959449

מאמנת כושר מוסמכת.



בואו לגלות איך ספורט הופך לאנרגיה, ביטחון עצמי וכוח אמיתי!

האימונים משלבים תחנות כוח מגוונות, סיבולת לב-ריאה ותרגילים מענפי ספורט שונים, עם עזרי ספורט חדשניים. הכל באווירה קבוצתית מהנה – שמעצימה כל אחד ואחת, בקצב שמתאים לו. לאימונים אישיים ניתן ליצור קשר עם לימור.

ימים ושעות פעילות:

ימי ראשון ורביעי: שעות בתיאום לפי הקבוצה.
לאימונים אישיים לכל הגילאים ניתן ליצור קשר עם לימור.

ריקוד הודי

מדריכה: איילה לב; טלפון: 054-6262931

מן הרקדניות והמורות המובילות בארץ בתחום המחול ההודי.



מיועד לילדות בגילאי 5-10 (בקבוצות לפי גילאים), שאוהבות לבקר בעולמות קסומים של מקצבים, תנועה וסיפורים על דמויות מתרבות רחוקה. למחול ההודי שפה עשירה מרובת רבדים שבה כל ילדה יכולה למצוא את החיבור והחוזק המיוחד שלה בתוכו. איילה מעודדת את הרקדניות הצעירות לחקור, להביע ולדמיון בתנועה ומקצב.

ימים ושעות פעילות:

יום ראשון:

16.15 - 17.00 גיל 8-10

17.45 - 17.00 גיל 5-7

www.indiandance.co.il

חוגים תשפ"ו – ילדים ונוער

דרמה

☎ בהנחיית: הילה לב; טלפון: 052-6629249



במהלך החוג אנחנו עובדים עם אביזרים ותחפושות, עובדים עם מרכיבי הדרמה ונחשפים לעבודה מול מצלמה ומול קהל. מעלים הצגות ביישוב, מפיקים ומצלמים סרטונים ובעיקר צוברים בטחון עצמי והרבה חוויות לחיים.

ימים ושעות פעילות:

ימי רביעי

כיתות ד'-ו' בשעה 17:30

עלות: 220 ש"ח לחודש.

בבית העם

מצורף לינק לסרטון עם רגעים יפים לאורך השנים בנירית:

https://drive.google.com/file/d/1q5m5eCxKNOD40p6HliDrubhoVBIBM1C-/view?usp=drive_link

גיטרה

☎ מדריך: יחיאל חסון ; טלפון: 054-4671083



גיטריסט בינלאומי, מלחין ומפיק מוסיקלי. מלמד גיטרה קלאסית במגוון סגנונות מהצליל הראשון ועד למתקדמים.

מיועד לכל הגילאים. ימי ושעות פעילות - גמישים.

לימודים בבית התלמיד.

חוגים תשפ"ו – ילדים ונוער

אנגלית

בהדרכת: איטה רון; טלפון: 054-4545955

הוראת אנגלית בקבוצות קטנות של 2-3 תלמידים או פרטני. לכיתות ג' – ט'.
הקניית קריאה וכתיבה, הרחבת אוצר מילים, הבנת הנקרא.

A B C

מיקום: רח' גלעד 33, נירית

הוראה מתקנת

סמדר אשכנזי 050-9382618

מורה ותיקה ומנוסה בהוראה מתקנת, לכיתות א'-ז'.

שיעורים פרטיים במקצועות רבי-מלל ובמתמטיקה, באווירה תומכת ומקצועית.
השיעורים מתקיימים בבית, בנירית.

שיעורי נגינה

מדריכה: מירי פרקש טלפון: 050-7983236

M.ed Music

כלי נגינה הם:

תיפוף על הגוף, תיפוף על דליים - קבוצתי

תיפוף על דרבוקה-קבוצתי

פסנתר, אורגנית, חלילית - קבוצתי ויחידני

גיטרה קלאסית- קבוצתי ויחידני

יוקללה - קבוצתי ויחידני

כל אחד יכול ללמוד, החל מגיל 4.



ימי ושעות הוראת החוג : יום א 15:00-16.30

יום ד 18:00-19:00

יום ה 15:00-16.30

עלות: שיעור יחידני 30 דקות 360 ש"ח לחודש.

שיעור קבוצתי 640 ש"ח לחודש (מתחלק בין המשתתפים)

מיקום: ישוב נירית רחוב הגליל בית 132

חוגים תשפ"ו – ילדים ונוער

בלשי הרגשות

בהנחיית: קרן רונן, מאמנת NLP לילדים ונוער; טלפון: 050-4238329

מסע מרתק בו הילדים לומדים לזהות רגשות ולשיים אותם, להבין מה הגוף מספר להם, ולהכיר דרכי התמודדות פשוטות. בכל מפגש מצטרף בלש או בלשית חדשים, ויחד דרך סיפור, משחק ויצירה הילדים חוקרים את עולמם הפנימי באופן חווייתי ומהנה.



ימי ושעות פעילות: בתיאום מול קרן
גיל יעד: גן, א', ב' יחידני/קבוצתי
מיקום: קליניקה בנירית

האוצר בתוכי

בהנחיית: קרן רונן, מאמנת NLP לילדים ונוער; טלפון: 050-4238329

תוכנית מפגשים המבוססת עולם NLP, העשרה והעצמה בדרך של מסע לגילוי יכולות ומשאבים הנמצאים בכל אחת ואחת, פיתוח אינטליגנציה רגשית, הגדרה מחדש של לגבולות היכולת האישית, פיתוח מיומנויות לזהות ולשיים רגשות של עצמי ושל הסביבה. כל זאת בשימוש יצירה משחקים וסיפורים.



ימי ושעות פעילות: בתיאום מול קרן
גיל יעד: ג', ד', ה', יחידני/קבוצתי
מיקום: קליניקה בנירית

<https://linktr.ee/kerenronenlp>

פעילות תנועת נוער

התנועה החדשה – פעילות תנועת הנוער בנירית

כיתות ט' - י"ב

הצוות הבוגר הוא הלב הפועם של התנועה. מעבר למפגשים הקבועים מחכים לכם טיולים, סמינרים, סדנאות, ימי שיא ועוד המון חוויות מיוחדות שיפורסמו לאורך השנה. כאן מקבלים הזדמנות אמיתית להדריך, ליזום, להוביל פרויקטים ולהיות חלק מעשייה משמעותית בקהילה. הצוות הבוגר הוא המקום לצמוח כמנהיגים צעירים, להתחבר לחברים מכל השכבות – ובעיקר לבוא ליהנות ולחוות.

ימי ושעות פעילות שכבה בוגרת:

ראשון: 18:00-20:00

שלישי 16:30-20:30

כיתות ג' - ח'

בפעילות השבועית נפגשים החניכים והחניכות לפעילות ערכית, חווייתית ומגבשת. הפעילות כוללת משחקים, שיחות, דיונים, יצירה ויוזמות חברתיות. הכל באווירה כיפית וקהילתית. המפגשים מעניקים מקום לכל חניך וחניכה להתבטא, להתחבר לחברים מכל השכבות ולפתח תחושת שייכות וגאווה ביישוב.

ימי ושעות פעילות שכבה צעירה:

שלישי 17:30-19:00 (לכיתות ג')

הפעילות מסתיימת בשעה 18:30).

עלות שנתית סמלית תיקבע ותפורסם בתחילת השנה.



חוגים תשפ"ו – מבוגרים

ריקודי שורות

ריקודים קלים למוזיקה נעימה (מדרום אמריקה, צפון אמריקה, ישראל ועוד).



מושלם לשעת בין-ערביים,

כניסה רגועה ושמחה לסופ"ש.

כרגע בהובלה-עצמית, ללא מדריכה.

החוג מיועד למבוגרים, גברים ונשים.

ההשתתפות בחוג היא ללא עלות כספית (כל עוד אין מדריכה).

בירורים אצל אורנה (054-7434455), אילנה (052-2222838) ☎

הנריקה (054-4410938), פלי (050-711-7493) או ציפי (052-2416770).

ימי חמישי 18:00-19:00

במועדון הוותיקים

ריקוד הודי

מדריכה: איילה לב; טלפון: ☎ 054-6262931

מן הרקדניות והמורות המובילות בארץ בתחום המחול ההודי , המביאה את הודו לאנשים דרך הריקוד ההודי בחוויה רב חושית.



שיעור עדין המותאם לנשים ומתמקד בלימוד שפת המחול ההודית עם עבודה עדינה ומדויקת.

כניסה אל העולם הקסום של מוסיקה ותנועה הודית בסגנון ריקוד הקאטק, המשלבת מקצבים מרתקים המופקים על ידי תיפוף כפות הרגליים ותנועות ידיים מורכבות. שפת מחול ייחודית המחוללת תפילות, דמויות וסיפורי הודו העתיקה.

יום שישי:

נשים 10:30-11:45

www.indiandance.co.il

<https://www.facebook.com/indiandance.co.il>

חוגים תשפ"ו – מבוגרים

אימוני כוח וכושר למבוגרים

☎ בהדרכת לימור צור; טלפון: 052-2959449



רוצים לשמור על גוף חזק, בריא ואנרגטי לאורך זמן? האימונים משלבים תחנות כוח מגוונות, תרגילי סיבולת ושיפור יציבה, באווירה נעימה ותומכת – בסטודיו ובחוץ. ההתמקדות היא בחיזוק השרירים, שיפור סיבולת לב-ריאה, שחרור מתחים והעלאת איכות החיים.

- מותאם לכל רמה וגיל
- ימים ושעות בתיאום עם לימור
- לאימונים אישיים לכל הגילאים ניתן ליצור קשר עם לימור

URIKAN - מועדון ריצה וכושר

☎ בהדרכת אורי בן-משה; טלפון: 052-9201399
מאמן, מרתוניסט ואיש ברזל



בקבוצת הריצה שלנו נרוץ יחד, אם בשביל הכיף, או למטרת מירון, בהדרכה וליווי מלא של מאמן מקצועי ותוכנית ריצה מותאמת אישית.

ימי ראשון 19:30 - אימוני כוח וחיטוב (בבית העם)
ימי שלישי 19:30 - ריצה בשטח
(ניתן להירשם לפעם/פעמיים בשבוע)

חוגים תשפ"ו – מבוגרים

ספינינג

☎ בהדרכת מיכל עצמון; טלפון: 054-4242802



60 דק' של פעילות אירובית עצימה
לשיפור הכושר ולשמירה על בריאות
תקינה תוך כדי רכיבה על אופניים
נייחות.

ימים שני ושישי 7:30-8:30
מיקום: חדר ג'ודו בבית העם.

TRX

☎ בהדרכת מיכל עצמון; טלפון: 054-4242802



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

יום ד' 7:30
מיקום: חדר גודו בבית העם

חוגים תשפ"ו – מבוגרים

פילאטיס שיקומי

☎ בהדרכת שי אשכנזי פורמן ; טלפון: 054-7391334
מורה מוסמכת לפילאטיס שיקומי



הגעתי לעולם הפילאטיס מעולם הריקוד. לאחר פציעה קשה הבנתי איזו משמעות אדירה יש לטיפול בגוף שלנו, פיזי ונפשי, תוך כדי תנועה! מטפלת בשיקום פציעות, מוגבלות, מתח וחרדה. גברים, נשים, נוער, גיל שלישי, נשים בהריון ולאחר לידה בפרט.

ימים ושעות פעילות:

נשים: ימי ד' 9:00

מעורב נשים וגברים : ימי ו' 9:00
במועדון וותיקים

האימון שתחוו/ה אצלי שונה מכל מה שהכרת! מוזמנים אלי לשקם את הגוף ופשוט להתמכר!

* בנוסף, אימונים אישיים/זוגיים, קבוצות פרטיות, בתיאום אישי בבית הלקוח.

הליכת כושר נורדית

☎ בהדרכת אורה קצנשטיין; טלפון: 050-4741780



הליכה באמצעות מקלות הליכה נורדיים. צועדים ומתאמנים בטבע המקיף את היישוב. שיפור הכושר הגופני, אימון עליות ירידות, כולל פעילות מייצבת, מאריכה, מגמישה ומאתגרת בהתאם לתנאי השטח בשילוב תרגילי קואורדינציה וכח. להנות מחברותא ואנרגיות מחזקות, לנקות את הראש ולמלא את הנשמה.

ימי שלישי 7:00

מיקום: ברחבי נירית והיער

חוגים תשפ"ו – מבוגרים

פילאטיס מזרן ומכשירים קטנים

בהדרכת אורה קצנשטיין; טלפון: 050-4741780



שיטת אימון בה העקרונות המנחים הם שליטה בגוף, מודעות ודיוק תנועה בתיאום מוחלט בין הגוף והנפש. התירגול מתחיל בייצוב שרירי הליבה ומכאן לכלל שרירי הגוף וחזיוןם תוך כדי שיפור היציבה, נשימה, שיווי משקל, טווחי תנועה והתפקוד היומיומי של הגוף.

ימי שני 6:30-7:30

שישי 7:30-8:30

מיקום: מוריה 103 נירית

ניתן לקיים אימונים אישיים.

פילאטיס מכשירים ופילאטיס בונה עצם

בהנחיית ליאנה שטיירמן בג'ה; טלפון: 050-7244225

מורה לפילאטיס מזרן ומכשירים.

מוסמכת בתחום הפילאטיס השיקומי ובעלת נסיון טיפולי רחב.



הפילאטיס מהווה שיטת אימון שמטרתה לחזק את הגוף, תוך שימור והגדלת טווחי התנועה. שילוב תנועתיות הגוף יחד עם ניגודיות קפיצי המכשירים מייצר חווית אימון ייחודית. השיעורים מתקיימים בקבוצות קטנות, אשר מאפשרות מתן יחס אישי והתאמת התרגילים למתאמן.

בסטודיו מתקיימים גם שיעורים ייחודיים של פעילות בונה עצם בשילוב עם המכשירים.

מוזמנים להגיע ולהתמכר - להצטרף לקהילת הסטודיו, להתנתק מהשגרה, להתחזק, ולהשקיע בעצמכם.

ימי ראשון - שישי מגוון אופציות בשעות הבוקר, צהריים וערב. שיעורים פרטיים/שיקומיים בתיאום מראש.

מיקום: גלעד 32 נירית

חוגים תשפ"ו – מבוגרים

איינגר יוגה בהנחיית גלית יאיר; טלפון: 053-8277607



שעה וחצי של חיזוק השרירים, הארכה, איזון ונשימה. איינגר הינה שיטה לתרגול פיזי של תנוחות היוגה תוך שימוש רב באביזרים במטרה לדייק את התנוחות ולהנגיש את תנוחות היוגה כאשר אין מספיק גמישות, כוח או שיווי משקל. השימוש הרב באביזרים כגון חגורות, קוביות תרגול שונות, שמיכות, רצועות ואף כסאות נועד בכדי להנגיש את תרגול היוגה לכולם. מוזמנים לבוא ולהתנסות.

ימי א' 17:00-18:30 שיעור לנשים
מיקום: חדר ג'ודו בבית העם

סטודיו בוטיק ליוגה

בהדרכת: נוגה עמית; טלפון: 058-4882211



תרגולי ויניאסה ואשטנגה מחזקים ודינאמיים. נשים דגש על הפילוסופיה של היוגה והפיכת החיים מחוץ למזרן לטובים ופשוטים יותר. לוו"ז תרגולים שבועי מגוון.

מיקום - שחר 340, נירית.

חוגים תשפ"ו – מבוגרים

יוגה נשית ☎ 054-4818006 בהנחיית אורית אפרת; טלפון: 054-4818006

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".

ימי ג' 8:15-9:30 שיעור לנשים
מיקום: חדר ג'ודו בבית העם

יוגה תרפיה ☎ 052-4242121 בהנחיית: רעות האן מרקוביץ'; טלפון: 052-4242121 מורה בכירה ליוגה ויוגה תרפיוטית מוסמכת.

היוגה כתרגול של האטה ושפיות בעולם ממהר ומשוגע.
עם כבוד למסורת היהודית העתיקה ובאינטגרציה עם שיטות מודרניות, התנועה היא לכיוון המרכז, מרכז פיזי, נשימתי, הכרתי. תרגול אנרגטי, מעמיק, מדויק, מחזק, מייצב ומשקיט. כל שיעור הוא סיפור.
בואו לספר סיפור חדש על עצמכם.
מתאים לכולן.



שני 20:15-21:45 | שישי 8:15-9:45
באולם בית העם
בנוסף, שיעורי יוגה תרפיה טיפוליים
פרטניים בבית התלמידה.



חבורת זמר

חבורת הזמר פעילה ומונה כ- 15 זמרים
וזמרות. מעוניינים לקלוט לשורותיהם
תושבים נוספים שיודעים ואוהבים לשיר.
מיועד לגברים ונשים.

ימי ג' 19:30
מיקום: מועדון ווטיקים.

לקבלת פרטים נוספים ניתן
לפנות ל: גיל גמר 054-2555880

חוגים תשפ"ו – ווטיקים

מועדון ווטיקים	אורית אפרת 054-4818006	18:00-18:45 18:55-19:40	ראשון	יוגה נשית* יוגה נשים וגברים*
בית העם	אביטל ג'ופי 054-6743462	08:50-09:35	שני	התעמלות בונה עצם*
ברכה	גליה אור ליעוז 052-5013930	10:30-11:15	רביעי בחודשי הקיץ	התעמלות במים*
בית העם	אביטל ג'ופי 054-6743462	08:50-09:35	חמישי	עיצוב נשים*
מועדון ווטיקים	דניאלה מנחם 052-7751818 אביבה עוזרי 052-4571961	16:30	חמישי	סורגות באהבה
מגרש פטאנק		8:30-10:00 19:00-20:30 19:00-20:30	יום א' יום ב' יום ד'	פטאנק
מועדון ווטיקים		10:30-12:00	יום ב'	ספרדית
מועדון ווטיקים	שי אשכנזי פורמן 054-7391334	9:00-9:50	יום ד' (נשים) יום ו' (מעורב)	פילאטיס שיקומי
ברחבי נירית והיער	אורה קצנשטיין 050-4741780	7:00	יום ג'	הליכת כושר נורדית
מועדון ווטיקים	יאיר שדה	19:30-21:00	יום ג'	חבורת זמר