

נירית ישוב קהילתי
חברת חוגים תשע"ו 2015-2016



חוגי התעמלות וספורט לילדים

כדורגל - בהדרכת יוסי עופר

גן- ישומי תנועה מתקדמים. קט רגל, קט-לטיקה, לימוד ותרגול יסודות בדגש על טכניקה אישית, זריזות וקואורדינציה. גילאי 7 - 12: אימונים בעידוד הדרגתי לתחרויות. טכניקה אישית בשילוב תחרויות, שיפור יכולות גופניות בשילוב ליגה אזורית.



התעמלות מכשירים -

התעמלות קרקע פותחת את השנה השנייה שלה בשוב לאחר שנה מוצלחת מאד. אימון פרטני ויחס אישי לכל מתעמלת, חיזוק הביטחון העצמי, חיזוק חולשות המתעמלת, קידום לנבחרת יומי אימון נוספים.



חוג ג'ודו בהדרכת עדי פרייברג - מועדון הג'ימה-ג'ודו פותח את

השנה התשיעית בנירית. למועדון מספר הצלחות בטורנירים בארץ. לשם כך הוקם חדר אמנויות לחימה מקצועי בישוב. 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, קידום לנבחרת, אפשרות לימי אימון נוספים.



כדורסל - בהדרכת אורי

חוסרבי - בעל תואר ראשון במנהל עסקים וניהול ארגוני ספורט, בוגר בית הספר למאמנים של מכון וינגייט, מאמן בעל ניסיון וותק רב באימון ילדים ונוער.

דגשי החוג: לימוד יסודות וחוקי משחק הכדורסל, שיפור יכולות שליטה בכדור, כניסות לסל וקליעה, פיתוח יכולות עבודה בצוות, שיפור מרכיבי כושר גופני, פיתוח כוח וסיבולת, פיתוח הקואורדינציה וחיזוק חגורת הכתפיים. תשלום חד

פעמי:

220 שח תבילת ציון
וביטוח תאונות
אישיות לילד.



| שם החוג | שם המפעיל | גילאים | ימי פעילות | שעות | עלות | מיקום |
|-----------------|----------------------------|-----------------|--------------|---|-------|--------------|
| כדורסל | אורי חוסרבי 050-8819442 | א' - ב' | שני וחמישי | 16:30 - 17:15 | 220 ₪ | מגרש ספורט |
| | | | | 15:45 - 16:30 | 220 ₪ | |
| | | ה' - ז' | שני | 17:15 - 18:45 | 310 ₪ | |
| | | | | 13:00 - 14:30 | | |
| כדורגל | יוסי עופר 052-2915765 | גן | ראשון ורביעי | 16:30 - 17:15 | 220 ₪ | מגרש ספורט |
| | | א' - ב' | ראשון ורביעי | 17:15 - 18:00 | 220 ₪ | |
| | | ג' - ה' | ראשון ורביעי | 18:00 - 18:45 | 220 ₪ | |
| ג'ודו | עדי פרייברג 052-8231887 | גילאי גן | שני וחמישי | 16:15 - 17:00 | 220 ₪ | בית העם |
| | | א' - ב' | שני וחמישי | 17:00 - 17:45 | 220 ₪ | |
| | | ג ומעלה (נבחרת) | שני וחמישי | 17:45 - 18:30 | 220 ₪ | |
| התעמלות מכשירים | עדי פרייברג 052-8231887 | 4 ומעלה | ראשון ורביעי | אחה"צ. חלוקה לקבוצות בהתאם לביקוש ולרישום | | אולם בית העם |

חוגי התעמלות וספורט לילדים

חוגי ספורט PowerHour של לימור צור -

אחרי שנתיים מוצלחות של גיבוש תרבות ספורט אצל ילדים ומבוגרים בנירית (מגיל 5), השנה נשלב תכניות מגוונות אחרות מעולם המבוגרים, בצורה המותאמת לילדים ונוער.
מה חדש? בטח שמעתם על סגנונות אימון כמו: ICrossFit Kickbox קחו את זה, בשילוב משחק, והתוצאה תהיה כיפית, ספורטיבית, בריאה ומגבשת.
מתי? בימי ראשון ורביעי. שעות מדוייקות יקבעו כמה ימים לפני תחילת השנה.



אופניים - בהדרכת חנוך רידליך חוג

האופניים של קבוצת H.R Team נירית מתחיל את שנתו השישית בישוב! את הקבוצות מוביל חנוך רידליך- מדריך ומאמן מוסמך, ואחד מרוכבי האופניים המובילים בישראל. החוג עוסק ברכיבת שטח על כל צדדיה: קואורדינציה, סבולת, כוח, ובעיקר- הנאה וכיף בשטח. ילדים חדשים מוזמנים לשני אימוני נסיון חינם.



מחול - בהדרכת שלומית וייסמן טרום בלט-מיועד

לבנות מגיל 3.5. השיעורים עוסקים בהקניית יסודות התנועה, פיתוח דמיון ויצירתיות, עבודה בשילוב אביזרים שונים, קואורדינציה ופיתוח מיומנויות מוטוריות. נלמד בצורה חווייתית את הבסיס לבלט הקלאסי, נפתח חוש קצב, מוסיקליות וכמובן את האהבה לריקוד.
פלמנקו - מיועד לבנות כיתה א' ומעלה. הפלמנקו היא צורת אמנות ותרבות שלמה, הידועה בעיקר בשל הסגנון המרהיב והתלבושות המיוחדות.
בשיעורים נלמד להכיר את המוסיקה והתנועות הייחודיות של הפלמנקו בשילוב אביזרים: מניפות, שאלים וקסטייטות.



| שם החוג | שם המפעיל | גילאים | ימי פעילות | שעות | עלות | מיקום | | | | |
|------------------------|------------------------------|------------|---------------------------------|--------------------------|-------------|-------------|---------------------------------------|-------|----------------------|-------|
| אימון ספורט *PowerTeam | לימור צור 052-2959449 | גן (4 - 5) | ימים ושעות בהתאם למספר המשתתפים | ראשון ורביעי | 17:00-17:45 | בית 302 | | | | |
| | | | | | | | א' - ג' (6-8) | | | |
| | | | | | | | ד' - ו' (9-12) | | | |
| | | | | | | | ז' - ט' (13-15) | | | |
| אופניים * | חנוך רידליך | ז' - ח' | ראשון וחמישי | 17:00 (בחורף - 16:00) | 270 ₪ | שבילים | | | | |
| | | | | | | | ה' - ו' | שלישי | 15:45 | 220 ₪ |
| פלמנקו * | שלומית וייסמן 054-4521008 | ילדות | שני | בהתאם לביקוש ולרישום | 180 ₪ | סטודיו מחול | | | | |
| | | | | | | | בוגרות | שני | 20:30 - 22:00 | 195 ₪ |
| | | | | | | | א' - ג' | רביעי | בהתאם לביקוש ולרישום | |
| | | | | | | | לנרשמות לחוג בלט + ג'אז - 280 ₪ לחודש | | | |
| | | | | | | | גן מגיל 3.5 ומעלה | שני | 16:00 - 16:45 | 165 ₪ |
| בלט * | ע' - ה' | שני | 17:30 - 18:15 | 180 ₪ | | | | | | |

* תשלום ישירות למדריכה

חוגי העשרה לילדים



חוג שחמט - ליאור אייזנברג

החוג יערך בהדרכה מקצועית ומהנה המשלבת לימוד ומשחק, ע"י אופיר בן פורת, מדריך בכיר, בעל נסיון רב בשדה המשחק ובהדרכת ילדים. שי מיוחד של מערכת שחמט אולימפית יינתן לכל חניך.

חוג דרמה לילדים ונוער - בהדרכת הילה לב חוג חוויתי ומעשיר המקנה טכניקות שפתיות ופיזיות ומפתח ללא הכר את החשיבה, היצירתית והבטחון העצמי. קבוצות גיל שונות לגילאי בית ספר יסודי, עבודה עם אביזרים ותחפושות, שפת גוף, משחק מול מצלמה, עבודה על דמויות, ועוד. משתתפי החוג מעלים הצגות ביישוב במהלך השנה ומצלמים סרטים. לפרטים- הילה לב 052-6629249

www.kidrama.co.il

קרמיקה

סדנאות לילדים ולמבוגרים תוך התנסות במגוון טכניקות לעיצוב בחומר קרמי. עבודה עם סוגי חימר שונים, בהתאם לצבעוניות ולחומריות הרצויה.



חוגי מוסיקה - "כפר מנגן" - שיעורי נגינה ופיתוח קול לילדים, נוער ומבוגרים. **כלי נשיפה**- חליל, קלרינט, סקסופון וחצוצרה. **קלידים** - פסנתר, אורגן, אורגנית. **כלי מיתר**:גיטרה קלאסית, חשמליתבס וכינור. **כלי הקשה**: תופים, דרבוקות. לתלמידי כלי הנשיפה השאלת כלי ללא עלות. לימודי נגינה בכלים נוספים בהתאם לדרישה. הלימוד נעשה בשיעור פרטי בו התלמיד מתקדם בקצב אישי.

במקביל לשיעורי הנגינה, וללא תוספת תשלום, פועלות תזמורות כלי נשיפה, (צעירה ובוגרת) ומספר להקות והרכבים. בואו להיות חלק מהמנגינה.



| שם החוג | שם המפעיל | גילאים | ימי פעילות | שעות | עלות | מיקום |
|-------------|--------------------------------|------------|-------------|---------------|-------|------------------|
| דרמה | הילה לב 052-6629249 | א' - ג' | שלישי | 16:00 - 17:00 | 170 ₪ | בית העם |
| | | ה' - ו' | שלישי | 15:00 - 16:00 | 170 ₪ | |
| שחמט | ליאור אייזנברג 052-7412888 | מתחילים | רביעי | 17:00-17:45 | 140 ₪ | חדר קטן בבית העם |
| | | מתקדמים | רביעי | 17:45 - 18:45 | 160 ₪ | |
| קרמיקה * | מירי רוכמן 054-7778954 | ד' - ו' | ראשון | 16:00 - 17:00 | 270 ₪ | רח' הגליל 140 |
| | | ג' | שני | | | |
| | | גן חובה | ראשון | | | |
| | | ד' - ו' | שני | 17:00 - 18:00 | | |
| | | א' | שלישי | 16:00 - 17:00 | | |
| | | ב' | שלישי | 17:00 - 18:00 | | |
| | | מבוגרים | שני | 19:00 - 22:00 | | |
| חוגי מוסיקה | יפים טורצ'ינסקי 054-4417317 | כל הגילאים | בתיאום מראש | דקות 30 | 370 ₪ | בית העם |
| | | | | דקות 45 | 470 ₪ | |
| | | | | דקות 60 | 570 ₪ | |



חוגים למבוגרים

האטה יוגה - בהדרכת רעות האן מרקוביץ'

שיעורי יוגה קלאסית, חיבור חזק למסורת באינטגרציה עם שיטות מודרניות. שעה וחצי של עבודה מעמיקה, אנרגטית, לאיזון פיזי ומנטלי. עבודה על גמישות וכוח, הרפיית הגוף והשקטת המיינד. קבוצות אינטימיות שמאפשרות יחס והתאמה אישית, אין צורך בניסיון קודם. שיעור התנסות ללא עלות.



חברת זמר

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



קרמיקה

סדנאות לילדים ולמבוגרים תוך התנסות במגוון טכניקות לעיצוב בחומר קרמי. עבודה עם סוגי חימר שונים, בהתאם לצבעוניות ולחומריות הרצויה.



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 נייחות. הפעילות מתקיימת בקבוצה של עד 10 משתתפים, בליווי מוסיקה ומד דופק לכל משתתף.



| שם החוג | שם המפעיל | גילאים | ימי פעילות | שעות פעילות | עלות | מיקום |
|-------------|---------------------------------|---------|--------------|---------------|-------|----------------|
| האטה יוגה * | רעות האן מרקוביץ 052-4242121 | מבוגרים | ראשון | 20:30 - 22:00 | 200 ₪ | סטודיו למחול |
| | | | שישי | 8:30 - 10:00 | | |
| חבורת זמר | אורנה כהן | מבוגרים | שלישי | 19:30 - 21:00 | 175 ₪ | בית העם |
| קרמיקה * | מירי רוכמן 054-7778954 | מבוגרים | שני | 19:00 - 22:00 | | רח' הגליל 140 |
| ספינינג * | מיכל עצמון 054-4242802 | מבוגרים | ראשון ושלישי | 20:00 | | רח' הגלובע 182 |
| | | | שני ושישי | 08:00 | | |
| *TRX | מיכל ונעם עצמון 054-4242802 | מבוגרים | שני ורביעי | 19:45 | | |
| | | | רביעי | 08:00, 18:00 | | |
| | | | חמישי | 8:00, 19:00 | | |

חוגים למבוגרים

פילאטיס- בהדרכת אורה קצנשטיין, בוגרת B.A בחינוך גופני. נסיון רב באימון מבוגרים, מורה בכירה לפילאטיס, להתעמלות בונה עצם, ארובי, אימון כושר אישי והליכה נורדית. פילאטיס הינה שיטת אימון המתרכזת בשרירי הבטן ושרירי הליבה, השרירים העמוקים המייצבים ושרירי רצפת האגן. משפרת את היציבה ומערכת הנשימה, מאריכה שרירים ומחזקת, מעצבת, מייצבת ומאזנת את הגוף תוך כדי עבודה על מירכוז, שיווי משקל, קורדינציה, שליטה, בקרה ופיתוח מודעות גדולה יותר לגופנו. גורמת להקלה בכאבי גב ומאפשרת תנועתיות יום-יומית זורמת ונעימה. הפעילות שמה דגש על צפיפות העצם והעמסה ומלווה במכשירים קטנים- גומיות, משקולות, כדורים ופיטבול.

* ניתן לקיים אימונים אישיים.



הליכה נורדית - בהדרכת אורה קצנשטיין הליכה ספורטיבית באמצעות מקלות שעוצבו במיוחד למטרה זו. משפרת את הכושר הגופני -מפתחת סיבולת לב ריאה, מפעילה כ-90% משרירי הגוף, גורמת לשריפת קלוריות מוגברת ויעילה ביותר לצורך הפחתת משקל. מטפחת את היציבה, מחזקת את עצמות השלד, את שרירי הגב, הזרועות, הבטן והרגליים. מפזרת עומסים מהגב וממפרקי הרגליים ומקלה בכאבי ברכיים גב כתפיים וצוואר. מומלצת ותורמת לשיפור כל מערכות הגוף. ערך מוסף-יוצרת אינטראקציה בין החברים ומאפשרת שילוב של אימון עם בילוי והנאה.פעילות בטבע-פותחת את הלב והנשמה.

* ניתן לקיים אימונים אישיים.



| שם החוג | שם המפעיל | גילאים | ימי פעילות | שעות פעילות | עלות | מיקום |
|----------------|------------------------------|-----------------|--------------------------------|---------------|-------|---------------|
| פילאטיס * | אורה קצנשטיין 050-4741780 | נשים | שלישי | 19:30-20:30 | | רח' מוריה 103 |
| | | נשים | שישי | 08:00-9:00 | | |
| | | גברים | שני | 06:30-7:30 | | |
| | | מתחילים | שני | 19:30-20:30 | | |
| הליכה נורדית * | אורה קצנשטיין 050-4741780 | נשים וגברים | ראשון | 18:00-19:30 | | בחוץ |
| | | נשים וגברים | שישי | 06:30-8:00 | | |
| | | מתחילים | שלישי | 06:30-8:00 | | |
| אימון גופני * | לימור צור 052-2959449 | קבוצת ערב נשים | ראשון ורביעי | 20:00 - 21:00 | 240 ₪ | בית 302 |
| | | קבוצת בוקר נשים | ימים ושעות בהתאם למספר הנרשמות | | | |

* תשלום ישירות למדריכה

דף מידע ונהלים

- ✓ שנת הפעילות תתחיל ב- 1/9/15 ותסתיים ב- 30/6/16.
- ✓ 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.

