



נירית ישוב קהילתי  
חוברת חוגים תשע"ז  
2016-2017



## תקנון חוגים

- ✓ שנת הפעילות תתחיל ב- 1/9/16 ותסתיים ב- 30/6/17.
- ✓ 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 ייעשה בהודעה כתובה למזכירות או למפעיל עד ל- 25 לחודש הפעילות, והתשלום ייגבה במלואו עבור אותו החודש.
- ✓ לא ניתן לבטל חוג לאחר 30/4/17.

חוגי התעמלות  
וספורט לילדים

**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.

---

**כדורגל** בהדרכת יוסי עופר - יישומי תנועה מתקדמים. קט רגל, קט-לטיקה, לימוד ותרגול יסודות בדגש על טכניקה אישית, זריזות וקואורדינציה. אימונים בעידוד הדרגתי לתחרויות. טכניקה אישית בשילוב תחרויות, התוכנית השנה היא לצרף את כיתות ב' - ד' לליגה האזורית, מותנה במינימום משתתפים.

---

**ג'ודו** בהדרכת עדי פרייברג - מועדון הג'ימה-ג'ודו פותח את השנה העשירית 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, קידום לנבחרת ואפשרות לימי אימון נוספים.

---

**טניס** בהדרכת דמיאן סגל - מאמן מוסמך מטעם וינגייט ומעל 10 שנות ניסיון בתחום. רוצים לספק לילדים גירום ומודעות לספורט תוך כדי מתן דגש על שיפור קשב, ריכוז, קואורדינציה וביטחון עצמי? הכל יחד בחוג אחד: טניס. קבוצות של עד 8 ילדים בשיעור. החוג מיועד לילדים מגיל 5 עד מבוגרים.

**חוגי התעמלות  
וספורט לילדים**

| שם החוג | שם המפעיל                  | גילאים   | ימי פעילות  | שעות   | עלות  | מיקום      |
|---------|----------------------------|--|---|--|-------|------------|
| כדורסל  | אורי חוסרבי<br>050-8819442 | פרויקט המיני סל:<br>גן ט.חובה, גן חובה,<br>כתות א' | שני   | 17:45 - 18:30                                | ₪ 150 | מגרש ספורט |
|         |                            | ב' - ג'  | שני וחמישי  | 17:00 - 17:45                                | ₪ 220 |            |
|         |                            | כתות ד' - ה':<br>המשתתפים<br>ב"ליגת הכוכבים"       | שני וחמישי +<br>משחקי ליגה אחת<br>לחודש בימי שישי | 15:45 - 17:00                                | ₪ 280 |            |
|         |                            | בנות ה' - ז'                                       | רביעי   | 19:30 - 20:30                                | ₪ 150 |            |
|         |                            | בנים ו' - ז'                                       | שני ורביעי  | 18:30 - 19:30 (שני)<br>19:30 - 18:45 (רביעי) | ₪ 150 |            |
| כדורגל  | יוסי עופר<br>052-2915765   | גן   | ראשון ורביעי                                      | 17:15 - 16:30                                | ₪ 220 | מגרש ספורט |
|         |                            | א' - ב'  |   | 18:00 - 17:15                                |       |            |
|         |                            | ג' - ה'  |   | 18:45 - 18:00                                |       |            |
| ג'ודו   | עדי פרייברג<br>052-8231887 | גנים - כיתות ב'                                    | שני וחמישי  | 17:15 - 16:30                                | ₪ 220 | בית העם    |
|         |                            | ג' ומעלה (בנחרת)                                   |   | 16:30 - 15:45                                |       |            |
| טניס*   | דמיאן סגל<br>054-5503398   | ה' - ו'  | שלישי   | 15:45 - 15:00                                | ₪ 160 | מגרש ספורט |
|         |                            | ד'   |   | 16:30 - 15:45                                |       |            |
|         |                            | ג'   |   | 17:15 - 16:30                                |       |            |
|         |                            | א' - ב'  |   | 18:00 - 17:15                                |       |            |

חוגי התעמלות  
וספורט לילדים

**קבוצת כושר וריצה outdoor בהדרכת אורי בן משה** - מרתוניסט ו "איש ברזל". לימוד של טכניקות ריצה וכוח בשילוב פעילויות ספורט מהנות ואתגריות בשטח. הקבוצה מיועדת לנוער, כיתות ח' - י'.

חדש!

**חוגי ספורט PowerHour בהדרכת לימור צור** - אחרי שלוש שנים של גיבוש תרבות ספורט עם ילדים, נוער ומבוגרים בנירית (מגיל 5), השנה נשלב תכניות מגוונות אחרות מעולם המבוגרים בצורה המותאמת לילדים ונוער. מה חדש? בטח שמעתם על סגנונות אימון כמו: Kickbox | CrossFit. קחו את זה, בשילוב משחק, והתוצאה תהיה כיפית, ספורטיבית, בריאה ומגבשת.

**אופניים בהדרכת חנוך רידליך** - חוג אופני ההרים של חנוך רידליך ממשיך, זאת השנה השישית!! החוג נועד לילדים ונוער, מגילאי כיתה ז' ומעלה, ומתמקד ברכיבה טכנית, עבודה על הכושר ועל ההיבטים הפיזיולוגיים הרבים של רכיבת האופניים, בדגש על כיף והנאה.

**התעמלות מכשירים** - התעמלות קרקע פותחת את השנה השלישית בישוב. דגש יושם על אימון פרטני ויחס אישי לכל מתעמלת, חיזוק הביטחון העצמי, חיזוק חולשות המתעמלת, קידום לנבחרת וימי אימון נוספים.

**ריקוד** - בלט, ג'אז והיפ-הופ. הריקוד יקנה לילדכם יציבה נכונה, גמישות, חיזוק חגורת הכתפיים, ואהבה למוזיקה ולריקוד. חוגי הריקוד יתחילו ב- 1 לאוקטובר.

**חוגי התעמלות  
וספורט לילדים**

| שם החוג                              | שם המפעיל                  | גילאים              | ימי פעילות  | שעות   | עלות   | מיקום        |
|--------------------------------------|----------------------------|---------------------|---|--|--|--------------|
| <b>קבוצה כושר<br/>וריצה* OUTDOOR</b> | אורי בן משה<br>052-9201399 | ח' - י'             | ראשון   | 19:00 - 17:30                                | 170 ₪  | בחוץ         |
| <b>אימון ספורט*<br/>PowerTeam</b>    | לימור צור<br>052-2959449   | גן (4 - 5)          | ימים ושעות בהתאם למספר המשתתפים   |  | פעם בשבוע:<br>190 ₪.<br>פעמיים בשבוע:<br>240 ₪ | בית 302      |
|                                      |                            | א' - ג' (6-8)       | ראשון ורביעי  | 17:45 - 17:00                                |  |              |
|                                      |                            | ד' - ו' (9-12)      | ראשון ורביעי  | 16:45 - 16:00                                |  |              |
|                                      |                            | ז' - ט' (13-15)     | ראשון ורביעי  | 19:00 - 18:00                                |  |              |
| <b>אופניים*</b>                      | חנוך רידליך                | ז' ומעלה            | שני ורביעי  | 17:00 (באביב ובקיץ)<br>16:00 (בסתיו ובחורף)  | 270 ₪  | שבילים       |
| <b>ריקוד</b>                         | עדי פרייברג<br>052-8231887 | גילאי גן – כיתות ו' | חוגי הריקוד יתחילו ב- 1 לאוקטובר.<br>ימים ושעות יפורסמו בנפרד.<br>חלוקה לקבוצות בהתאם לביקוש ולרישום. |  | 230 ₪  | סטודיו מחול  |
| <b>התעמלות<br/>מכשירים</b>           | עדי פרייברג<br>052-8231887 | 4 ומעלה             | ראשון ורביעי  | אחה"צ. חלוקה לקבוצות<br>בהתאם לביקוש ולרישום |  | אולם בית העם |



חוגי העשרה  
לילדים ונוער

**אנגלית וחשבון מפל: מורה פרטי לחיים** - למידה בקבוצות קטנות (3 - 5 ילדים). הקורס מועבר בצורה ממוחשבת, מחשב לכל תלמיד ועמדת השתלטות של המנחה. הקורס מועבר בשילוב תוכנות ואתר החברה. מטרת החוג היא העשרה וחיזוק באנגלית ובחשבון תוך כדי מעבר על חומר הלימוד, תרגול והבנה טובה יותר. החוג מיועד לילדי כיתות ב' - ו'.

חדש!

**דרמה לילדים ונוער האקדמיה לשחקנים צעירים בהנחיית הילה לב** - האקדמיה לשחקנים צעירים פועלת בנירית מזה 11 שנים! במהלך החוג אנו עובדים עם אביזרים ותחפושות, נחשפים 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. שעות לפי גילאים יתפרסמו ביריד החוגים.

**שחמט ליאור אייזנברג** - החוג יערך בהדרכה מקצועית ומהנה המשלבת לימוד ומשחק, ע"י אופיר בן פורת, מדרך בכיר, בעל נסיון רב בשדה המשחק ובהדרכת ילדים. שי מיוחד של מערכת שחמט אולימפית יינתן לכל חניך. אין צורך בידע מוקדם.

**חוגי מוסיקה "כפר מגן"** - שיעורי נגינה ופיתוח קול לילדים, נוער ומבוגרים. כלי נשיפה- חליל, קלרינט, סקסופון וחצוצרה. קלידים - פסנתר, אורגן, אורגנית. כלי מיתר: גיטרה קלאסית, חשמלית, בס 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. בחלק מהמגמות קיימת אפשרות ללמידה בקבוצה. במקביל לשיעורי הנגינה, וללא תוספת תשלום, פועלות תזמורות כלי נשיפה, (צעירה ובוגרת) ומספר להקות והרכבים. בואו להיות חלק מהמנגינה.

**קרמיקה בהדרכת מירי רוכמן** - סדנאות לילדים ולמבוגרים תוך התנסות במגוון טכניקות לעיצוב בחומר קרמי. עבודה עם סוגי חימר שונים, בהתאם לצבעוניות ולחומריות הרצויה.

**חוגי העשרה  
לילדים ונוער**

| שם החוג   | שם המפעיל                                 | גילאים  | ימי פעילות  | שעות                        | עלות                          | מיקום     |
|---|---|---|-------------|-----------------------------|-------------------------------|-----------|
| <b>אנגלית וחשבון*</b><br>מפל – מורה<br>פרטי לחיים | אייל בר דוד<br>054-8055225                | כיתות ב' - ה'<br>(קבוצות של<br>3 - 5 תלמידים) | בתיאום מראש | עפ"י קבוצות                 | 80 ₪ לשיעור<br>(320 ₪ לחודש). | ספריה     |
| <b>דרמה</b>                                       | הילה לב<br>052-6629249                    | א' - ז' בחלוקה לקבוצות                        | שלישי       | 17:30-19:30<br>בשתי קבוצות. | 170 ₪                         | בית העם   |
| <b>שחמט</b>                                       | ליאור אייזנברג<br>שחמט לכל<br>052-7412888 | מתחילים                                       | רביעי       | 17:00 - 17:45               | 140 ₪                         | בית העם   |
|   |   | מתקדמים                                       |             | 18:45 - 17:45               | 160 ₪                         |           |
| <b>מוזיקה</b>                                     | יפים טורצ'ינסקי<br>054-4417317            | כל הגילאים                                    | בתיאום מראש | 30 דקות                     | 370 ₪                         | בית העם   |
|   |   |   |             | 45 דקות                     | 470 ₪                         |           |
|   |   |   |             | 60 דקות                     | 570 ₪                         |           |
| <b>קרמיקה*</b>                                    | מירי רוכמן<br>054-7778954                 | כיתה ג' בנים                                  | ראשון       | 17:00 - 16:00               | 280 ₪                         | הגליל 140 |
|   |   | כיתה ג' בנות                                  |             | 18:00 - 17:00               |                               |           |
|   |   | גן חובה                                       |             | 19:00 - 18:00               |                               |           |
|   |   | כיתות ה' - ו'                                 | שני         | 19:00 - 18:00               |                               |           |
|   |   | כיתה ד'                                       |             | 18:00 - 17:00               |                               |           |
|   |   | כיתה א'                                       | שלישי       | 17:00 - 16:00               |                               |           |
|   |   | כיתה ב'                                       |             | 18:00 - 17:00               |                               |           |



חוגים  
למבוגרים

**קבוצת ריצה וכושר גופני מתחילים URIKAN** בהדרכת **אורי בן משה** - מרתוניסט ו "איש ברזל". הצבת יעדים ואתגרים בדגש על ריצה, טכניקה חיטוב וכוח. פעילות ספורטיבית חוויתית בתנאי שטח מגוונים וייחודיים. הקבוצה מיועדת לנשים וגברים.

חדש!

**האתה יוגה 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.

**קרמיקה מירי רוכמן** - 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 12 משתתפים, בליווי מוסיקה ומד דופק לכל משתתף.

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

# חוגים למבוגרים

| מיקום       | עלות  | שעות          | ימי פעילות   | גילאים                   | שם המפעיל                        | שם החוג                                      |             |       |               |       |         |                                  |            |              |      |           |              |         |                           |          |                           |         |            |  |       |              |         |                           |          |       |            |         |                                |       |             |         |                                |       |               |       |         |           |
|-------------|---|---------------|--------------|--------------------------|----------------------------------|--|-------------|-------|---------------|-------|---------|----------------------------------|------------|--------------|------|-----------|--------------|---------|---------------------------|----------|---------------------------|---------|------------|--|-------|--------------|---------|---------------------------|----------|-------|------------|---------|--------------------------------|-------|-------------|---------|--------------------------------|-------|---------------|-------|---------|-----------|
| בחוץ        | פעם בשבוע:<br>₪ 170<br>פעמיים בשבוע:<br>₪ 230 | 20:30 - 19:00 | שלישי        | מבוגרים<br>(נשים וגברים) | אורי בן משה<br>052-9201399       | קבוצת ריצה וכושר<br>גופני מתחילים*<br>URIKAN |             |       |               |       |         |                                  |            |              |      |           |              |         |                           |          |                           |         |            |  |       |              |         |                           |          |       |            |         |                                |       |             |         |                                |       |               |       |         |           |
|             |   | 7:30 - 6:00   | שישי         |                          |                                  |  | סטודיו מחול | ₪ 200 | 22:00 - 20:30 | ראשון | מבוגרים | רעות האן מרקוביץ'<br>052-4242121 | האתה יוגה* | 10:00 - 8:30 | שישי | הגליל 140 |              | 18:30   | שני                       | נשים     | מירי רוכמן<br>054-7778954 | קרמיקה* | הגלובע 182 |  | 20:00 | ראשון ושלישי | מבוגרים | מיכל עצמון<br>054-4242802 | ספינינג* | 7:45  | שני        | 8:00    | שישי                           | 19:45 | שני ורביעי  | מבוגרים | מיכל ונעם עצמון<br>054-4242802 | *TRX  | 19:00 ;7:45   | חמישי | בית העם | ₪ 175     |
| סטודיו מחול | ₪ 200   | 22:00 - 20:30 | ראשון        | מבוגרים                  | רעות האן מרקוביץ'<br>052-4242121 | האתה יוגה*                                   |             |       |               |       |         |                                  |            |              |      |           |              |         |                           |          |                           |         |            |  |       |              |         |                           |          |       |            |         |                                |       |             |         |                                |       |               |       |         |           |
|             |   | 10:00 - 8:30  | שישי         |                          |                                  |  | הגליל 140   |       | 18:30         | שני   | נשים    | מירי רוכמן<br>054-7778954        | קרמיקה*    | הגלובע 182   |      | 20:00     | ראשון ושלישי | מבוגרים | מיכל עצמון<br>054-4242802 | ספינינג* | 7:45                      | שני     |            |  | 8:00  | שישי         |         |                           |          | 19:45 | שני ורביעי | מבוגרים | מיכל ונעם עצמון<br>054-4242802 | *TRX  | 19:00 ;7:45 | חמישי   | בית העם                        | ₪ 175 | 21:00 - 19:15 | שלישי | מבוגרים | אורנה כהן |
| הגליל 140   |   | 18:30         | שני          | נשים                     | מירי רוכמן<br>054-7778954        | קרמיקה*                                      |             |       |               |       |         |                                  |            |              |      |           |              |         |                           |          |                           |         |            |  |       |              |         |                           |          |       |            |         |                                |       |             |         |                                |       |               |       |         |           |
| הגלובע 182  |   | 20:00         | ראשון ושלישי | מבוגרים                  | מיכל עצמון<br>054-4242802        | ספינינג*                                     |             |       |               |       |         |                                  |            |              |      |           |              |         |                           |          |                           |         |            |  |       |              |         |                           |          |       |            |         |                                |       |             |         |                                |       |               |       |         |           |
|             |   | 7:45          | שני          |                          |                                  |  |             |       |               |       |         |                                  |            |              |      |           |              |         |                           |          |                           |         |            |  |       |              |         |                           |          |       |            |         |                                |       |             |         |                                |       |               |       |         |           |
|             |   | 8:00          | שישי         |                          |                                  |  |             |       |               |       |         |                                  |            |              |      |           |              |         |                           |          |                           |         |            |  |       |              |         |                           |          |       |            |         |                                |       |             |         |                                |       |               |       |         |           |
|             |   | 19:45         | שני ורביעי   | מבוגרים                  | מיכל ונעם עצמון<br>054-4242802   | *TRX   |             |       |               |       |         |                                  |            |              |      |           |              |         |                           |          |                           |         |            |  |       |              |         |                           |          |       |            |         |                                |       |             |         |                                |       |               |       |         |           |
|             |   | 19:00 ;7:45   | חמישי        |                          |                                  |  |             |       |               |       |         |                                  |            |              |      |           |              |         |                           |          |                           |         |            |  |       |              |         |                           |          |       |            |         |                                |       |             |         |                                |       |               |       |         |           |
| בית העם     | ₪ 175   | 21:00 - 19:15 | שלישי        | מבוגרים                  | אורנה כהן                        | חבורת הזמר                                   |             |       |               |       |         |                                  |            |              |      |           |              |         |                           |          |                           |         |            |  |       |              |         |                           |          |       |            |         |                                |       |             |         |                                |       |               |       |         |           |



חוגים  
למבוגרים

**פילאטיס בהדרכת אורה קצנשטיין** - בוגרת B.A בחינוך גופני עם 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, קואורדינציה, שליטה, בקרה ופיתוח מודעות גדולה יותר לגופנו. גורמת להקלה בכאבי 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.

**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.

**חוג ספורט משולב בהדרכת לימור צור** - לימור מזמינה... אימון Power Hour בקבוצה! שעה משוגעת של אירובי, חיטוב ומתיחות. תשכחו מהתחייבות ארוכת טווח לחדר כושר. רק אתם, אני ושעה של ספורט וכושר מהנים עם חברים באוויר הפתוח! האימון בנוי מ 3 חלקים: פעילות אירובית לשיפור תפקוד מערכת לב ריאה, אימון, עיצוב וחיטוב הגוף לשיפור המראה וההרגשה הכללית, ומתיחות ושחרור להגברת הגמישות ושיחרור לחצי היום יום. התוכנית תעזור לך: • לשרוף קלוריות • לשרוף שומן עודף • לפתח את הכושר והסיבולת • להרגיש מלא אנרגיה וטוב עם עצמך.

**חוגים  
למבוגרים**

| שם החוג                   | שם המפעיל                    | גילאים          | ימי פעילות          | שעות          | עלות  | מיקום         |
|---------------------------|------------------------------|-----------------|---------------------|---------------|-------|---------------|
| פילאטיס*                  | אורה קצנשטיין<br>050-4741780 | נשים            | שלישי               | 20:30 - 19:30 |       | רח' מוריה 103 |
|                           |                              | נשים            | שישי                | 9:00 - 08:00  |       |               |
|                           |                              | גברים ונשים     | שני                 | 7:30 - 06:30  |       |               |
|                           |                              | מתחילים         | ראשון               | 20:30 - 19:30 |       |               |
| הליכה נורדית*             | אורה קצנשטיין<br>050-4741780 | נשים וגברים     | ראשון               | 19:00 - 17:30 |       | בחוץ          |
|                           |                              | נשים וגברים     | שישי                | 8:00 - 06:30  |       |               |
|                           |                              | מתחילים         | ראשון               | 8:00 - 06:30  |       |               |
|                           |                              |                 | שלישי               |               |       |               |
| חוג ספורט משולב למבוגרים* | לימור צור<br>052-2959449     | קבוצת ערב נשים  | ראשון ורביעי        | 21:00 - 20:00 | 240 ₪ | בית 302       |
|                           |                              | קבוצת בוקר נשים | בהתאם למספר הנרשמות |               |       |               |