

עלון חוגים - תמרת

2022-2023



תקנון למשתתפי החוגים - תמרת 2022-2023

להלן תקנון למשתתפי החוגים - תקנון זה מחייב את המשתתפים כמו גם את המדריכים:

1. ההשתתפות בחוגים בתאום עם המדריכים.
 2. מפגש ראשון בכל חוג (למשתתפים חדשים) הוא לניסיון. משתתף אשר יחליט לא להמשיך את החוג לאחר שיעור ניסיון, לא יחויב לשלם, משתתף אשר ימשיך להגיע, יחויב החל מהשיעור הראשון להגעתו. בחוגים בהם עלויות נוספות, הדבר מצוין בנפרד מהמחיר.
 3. פתיחת חוג מותנית במספר משתתפים מינימאלי אותו יקבע המדריך.
 4. התשלום לחוג הוא חודשי יחויב בכרטיס חשבון של המשתתף בהנה"ח אלא אם כן יוחלט אחרת עם המדריך. משתתף שהצטרף לחוג במהלך החודש יחויב בתשלום באופן יחסי לתאריך הצטרפותו.
 5. פרישה מחוג מחייבת הודעה בכתב למייל kehila@timrat.org.il לרכזת החוגים ובכתב למדריך עד לתאריך 24 לחודש הקודם לחודש הפסקת ההשתתפות. לא יהיו זיכויים רטרואקטיביים על סיום השתתפות. רק בגין הודעה בכתב על פרישת המשתתף מהחוג יופסק החיוב בתשלום.
 6. לא תהיה אפשרות לפרוש מחוג בחודש יוני. אלא מסיבות בריאותיות מיוחדות בגין יוצג אישור.
 7. היעדרות מחוג - משתתף שנעדר מחוג ביותר ממפגש אחד חייב להודיע למדריך - זיכוי בתשלום בגין היעדרות ממושכת, מתוכננת או שלא מתוכננת, תידון בנפרד.
 8. במהלך שנת הפעילות לא יתקיימו חוגים בערבי חג, חגים ואסרו חג או ביום שבתון החל במדינה. כמו כן לא יתקיימו חוגים בערב יום הזיכרון לשואה ולגבורה, ביום הזיכרון לחללי צה"ל, בערב יום העצמאות החל מהשעה 18:00. פרטים נוספים לגבי הפעילויות בחופשות והמידע הרלוונטי ימסרו ע"י מדריכי החוגים.
- בכל מקרה של שאלה או בירור ניתן לפנות ללטם, רכזת קהילה וחוגים.
בטלפון 050-5253200 או מייל kehila@timrat.org.il



בברכת פעילות מהנה
לטם אסף - רכזת החוגים

תוכן העניינים

29	חוג לציור ורישום מהתבוננות	1	חדר כושר
30	חוג התעמלות גלגלי ענק	2	הירכב מוזיקלי
31	התעמלות באמצעות כיסא	3	חג-כדורשת נשים
32	חג-דרמה לילדים	4	חוג פלדנקרייז
33	ספינינג עם אימי	5	בית ספר לכדורסל של המועצה עמק יזרעאל
34	חג-שומרי הגן	6	פילאטיס מזרון
35	חג-ריקודים	7	חג-הגנה עצמית לנערות מגיל 12
	סאלונים למבוגרים	8	חג-קרב מגע ולחימה MNA לנערים מגיל 12
36	חג-אומנות ציור ורישום	9	חג-קרב מגע לילדים
37	חג-תקליטנות D.J	10	חוג קראטה
		11	בית ספר לכדורגל
		12	חוג טניס
		13	חוג התעמלות בריאותית
		14	חוג ברידג למתחילים
		15	פילאטיס מזרון לאמהות עם תינוקות
		16	חוג קרמיקה
		17	חג-קרמיקה - הורה וילד
		18	חג-ריקודי עם
		19	חוג ג'ודו
		20	חוג תופים
		21	חג-קליעת סלים
		22	חג-שיעורי טנגו ארגנטינאי למתחילים
		23	חוג מתמטיקה
		24	יוגה
		25	חג-צ'יקונג ותנועה
		26	חבורת זמר
		27	חג-היפ הופ גילאים 6-18
		28	חג-הכנה למחול לגיל הרך 5-6 + כיתה א'

עמ' 1

חדר כושר

פרטים נוספים: 
מתאים מגיל 13
עלות 180 ₪ לחודש.

יום ב' 18:00-22:00

יום ג' 18:00-22:00

יום ה' 18:00-22:00

יום ו' 11:00-15:00

לתיאום ארטור 052-5704884



עמ' 2

הירכב מוזיקלי

בהדרכת: עמית ברקן



אם את/המנגן או שר את/ה מוזמן! מתאים למבוגרים ונוער
בעל אולפן MUZE ביגור לאורך השנים עבד רבות בתקשורת ועם אמנים רבים
בארץ ובחו"ל, ניסיון עשיר בבניה ובליוי הרכבים,
בעל גישה סבלנית ומחזקת לנוער. מאמין בהנאה שביצירה ובתהליך
משמעותי שנוצר בדינמיקה של ההרכב.

גיל

מבוגרים ונוער

עלות

50 ₪ למפגש

זמן שיעור

ימים

ימי ד'
במקלט המוזיקה



לפרטים והרשמה:
לטם 050-5253200





כדורשת נשים בתמרת גם גיא שמאי

עלות 180 ש"ח
ש"ח חודשי

ימי חמישי 20:30 באולם

גיא שמאי - מאמן כדורעף בכיר כיום מאמן בליגת העל נשים, בעבר אימן את נבחרות ישראל הצעירות.
בנוסף בעל תעודת מאמן כושר בכיר למשחקי כדור.
מאמן קבוצות כדורשת לאורך השנים האחרונות במגוון רמות, מרצה בקורסי מדריכים / מאמנים בענף הכדורשת.

הקבוצה תפתח במינימום של 12 נשים
ניתן להזמין נשים מחוץ לתמרת

הצטרפו לקבוצה

לפרטים והרשמה: לטם 050-5253200

** העלות עשויה לרדת כתלות במספר הנרשמות

עמ' 4

חוג פלדנקרייז

בהנחיית ד"ר עפרה נצר - פיזיותרפיסטית ומורה מוסמכת בשיטת פלדנקרייז. שיטת פלדנקרייז תגלה לך מגוון תנועות שיאפשרו לך להשתמש בגופך בחיי יומיום באופן יותר יעיל ונינוח. השיטה יכולה להועיל בכל גיל.

פרטים נוספים:

ניתן להשלים שיעורים בחוגים אחרים של המדריכה (מחוץ לתמרת) בתאום מראש

זמן שיעור

1 שעה

ימים

יום א' – 18:00-19:00

19:00-20:00

במרכז חוגים

לפרטים והרשמה: עפרה נצר 050-9116646



netzeraofra@gmail.com



בית ספר לכדורסל של המועצה האזורית עמק יזרעאל עמ' 5

מועדון כדורסל עמק יזרעאל פועל זו השנה ה-21 ומיועד לבנים ולבנות בגילאי א'-ד'. הילדים מחולקים לקבוצות לפי הגילאים השונים ועובדים על-פי תוכנית מקצועית המותאמת לגילם.

בנוסף לצד המקצועי ביה"ס שם דגש על הצד החינוכי חברתי תוך כדי הקניית הרגלי עבודה נכונים, שיתוף פעולה בקבוצה, התמודדות עם הצלחות וכישלונות ואהבת משחק הכדורסל.

המאמנים הינם מקצועיים ובעלי ניסיון רב בעבודה עם ילדים. את הקבוצות בתמרת יאמן גם השנה רועי קריספיל, רועי הינו מאמן בעל ניסיון רב בעבודה עם גילאים צעירים.

אימוני הקבוצות ביישוב ייערכו באולם הכדורסל כל ילד זכאי לאימון ניסיון. לאימונים אלו מוזמנים גם ילדים ללא ניסיון קודם. עקבו אחרינו – מועדון כדורסל עמק יזרעאל

פרטים נוספים:

ימי הפעילות בתמרת:

שחקני הקבוצות התחרותיות והוריהם יקבלו הודעה על זמני האימונים ממאמני הקבוצות
**תשלום הביטוח נתון לבחירה.

גיל	עלות	זמן שיעור	ימים
א' ומעלה		1 שעה	בתיאום מול בית הספר לכדורסל

לפרטים נוספים ניתן לפנות למזכירת ביה"ס לכדורסל (שלי) 050-8818669

בשעות 8:30-17:30

תשלום דרך מיניפיי <https://www.minipay.co.il/pages/main.aspx>

בהדרכת: סיגל שלזינגר

קצת על השיטה

פילאטיס הינה שיטה לאימון גופני, שנועדה לשפר את היציבה ואת התיפקוד היום יומי של הגוף. מטרת השיטה היא אימון הגוף, כך שיוכל לבצע, את המטלות ביום יומיות, במינימום מאמץ, ללא שחיקה מיותרת, וללא פגיעות גופניות. זאת באמצעות סידרה של תרגילים המפעילים את השרירים המייצבים ומתרגלים את הגוף לגייס את השרירים הנכונים לכל תנועה.

פילאטיס משפרת טווחי תנועה במפרקים ולאורך עמוד השדרה, ובכך מסייעת למנוע לחץ שנוצר על חוליות ומפרקים מתנועה, וכתוצאה מעומס יתר. אימון בשיטה יכול להיות רוטינה של תרגילים, עם זרימה תנועתית ביניהם, או, לחלופין, יש אפשרות לבצע תרגילים אחדים בעצימות גבוהה יותר. האימון בשיטה זו מתאים לכל גיל ולכל מצב – במהלך האימון העבודה מותאמת לכל אחד ואחת, בהתאם למצבו/ה כושרו וכושרה. מוזמנים להגיע ולהתנסות.

סיגל שלזינגר, הידרותרפיסטית, מדריכת פילאטיס, מאמנת שחייה (ושחיינית) בעלת הכשרות נוספות לטיפול במים וביבשה. לסיגל ניסיון רב באימון ובטיפול (במים וביבשה) בקשת רחבה של בעיות אורתופדיות ואחרות, תוך עבודה עם מגוון אוכלוסיות.

עלות

פעם בשבוע: 180 ₪ לחודש
פעמיים בשבוע: 220 ₪ לחודש

ימים

חדר תנועה 2
בוקר א'+ד': 08:00-09:00
ערב ימי א': 20:00-21:00

לפרטים והרשמה:

סיגל שלזינגר 050-3658893



עמ' 7

הגנה עצמית לנערות מגיל 12

הידעת? 

שבכל אישה ואפילו נערה קיימת בתוכה, עוצמה פנימית שמאפשרת לה לעשות דברים מדהימים כולל להגן על עצמה.

לצערנו, במציאות הקיימת היום, נשים, נערות וילדות עשויות למצוא את עצמן מאוימות כמעט בכל מקום. לימודי קרב מגע מאפשרים לרכוש כלים בכדי להדוף ואף להימנע מאיומים שכאלה. את עדיין מתלבטת? מוזמנת להתקשר

גיל

נערות
מגיל 12

זמן שיעור

60 דקות

ימים

ימי ב'
נערות 17:00-18:00 מגיל 12
במרכז קהילתי תמרת



לפרטים והרשמה: 
תמיר גוטמן 050-9656593

עמ' 8

קרב מגע ולחימה MNA לנערים מגיל 12



**במה מועיל
קרב מגע?**

לא המון אנשים יודעים כיצד
לפעול במצבים מאיימים
או חס וחלילה בתקיפות
שונות.

בעזרת קרב מגע המבוסס על
שיטת אומנויות לחימה אשר
מלמדות אותנו להגן על עצמינו
ואפילו לתקוף אם אין ברירה.

הרפלקסים שלנו מתחדדים ויכולת
התגובה שלנו עולה באופן
משמעותי!



גיל

נערים
מגיל 12

זמן שיעור

ימים

ימי ב' 18:00-19:00

במרכז קהילתי תמרת

לפרטים והרשמה:
תמיר גוטמן 050-9656593





עמ' 9

חוג קרב מגע לילדים

זמן שיעור	ימים
45 דקות	ימי ה' 16:30-17:15
	במרכז קהילתי תמרת

לפרטים והרשמה: 
תמיר גוטמן 050-9656593

בהדרכת אייל יהודה אלוף ישראל ואלוף אירופה (ברלין 2018) בקראטה
חגורה שחורה דאן 5.
אימן את נבחרת הילדים של ישראל באליפות אירופה ברלין 2018

הקראטה מפתח :
הגנה עצמית , ביטחון עצמי , כוח וזריזות , גמישות וקורדינציה , שיפור הזיכרון ,
כושר גופני , משמעת עצמית , פיתוח תקין של הגוף , מיקוד ושליטה .
בואו לגלות את סודות הקראטה והגנה עצמית

החוג מיועד לילדים החל מגיל 5 בנים ובנות נוער ובוגרים.

פרטים נוספים:

החוג מיועד לילדים החל מגיל 5 בנים ובנות נוער ובוגרים.

גיל	עלות	זמן שיעור	ימים
5 ומעלה	200 ₪ חודשי פעם בשבוע	50 דקות	ימי ראשון 16:30-17:15 ילדים 17:30-18:30 נוער 18:30-19:30 בוגרים ימי שלישי-למתקדמים בלבד 16:30-17:15 ילדים 17:30-18:30 בוגרים
	350 ₪ חודשי פעמיים בשבוע למתקדמים		

לפרטים והרשמה

אייל יהודה: 050-6276637



בניהולו המקצועי של עמוס קלס
 בית ספר לכדורגל של המועצה עמק יזרעאל
 בית ספר לכדורגל של המועצה עמק יזרעאל פותח את שעריו ומזמין אתכם
 להצטרף לחוויה ספורטיבית, חינוכית, ערכית ומהנה.
 - צוות מאמנים ותיק
 - לימוד יסודות המשחק
 - פיתוח מיומנויות חברתיות, הקניית ערכים, עבודת צוות, משמעת ושיתוף פעולה
 - משחקים וטורנירים לאורך שנת הפעילות.
 פועל זו השנה ה-22
 חוג כדורגל לבוגרי הגן וכיתות א-ב.
 ייפתח במידה שתהיה כמות ילדים גדולה.
 אימון ניסיון יתקיים בהתאם להיענות.

גיל	עלות	זמן שיעור	ימים
לילדי גן חובה ועד כיתה ח'	פרטים אצל המדריך		

הרשמה ותשלום במינפיי באתר המועצה .
 לפרטים: עמוס קלס 050-6545950 | מחלקת ספורט : 04-6520080



עמ' 12

חוג טניס



בהדרכת: נתן ויינברג
אפשר לשחק מגיל צעיר בכל הרמות, יפתחו שתי קבוצות נוספות למתחילים.
"אימונים בקבוצות קטנות, יחס אישי לכל ילד. מאמנים ומדריכים מוסמכים"
יפתחו 2 קבוצות מבוגרים לגברים ונשים מתחילים ע"פ דרישה

פרטים נוספים:
שיעור ניסיון ראשון חינם.

גיל	עלות	זמן שיעור	ימים
לפי גילאים	190 ₪ חודשי- לפעם בשבוע	1 שעה	ימי שני ימי חמישי יום שישי יפתח עפ"י דרישה
	300 ₪ חודשי- לפעמיים בשבוע		

לפרטים והרשמה: נתן - 054-2272828



עמ' 13

חוג התעמלות בריאותית

התעמלות בריאותית בהדרכת: יעל ברטנשטיין לביא. 
מטרת השיעורים היא להוביל לשיפור איכות החיים וההרגשה, על ידי חיזוק
הבטחון ביכולות הגוף.
בשיעורים ניתן דגש לשמירת טווחי תנועה, כוח, שיווי משקל ועוד.

פרטים נוספים: 
מיקום- סטודיו

גיל	עלות	זמן שיעור	ימים
	210 ש"ח - חודשי פעם בשבוע	1 שעה	ימי ב' 07:30 ימי ה' 07:00 בסטודיו
	280 ש"ח - חודשי פעמיים בשבוע		

לפרטים והרשמה: 
יעל ברטנשטיין לביא 052-7950891

עמ' 14

חוג ברידג למתחילים

בהדרכת: איזי בסט ושלומית כורם. 
שחק קלפים מבוסס לקיחות, משחק חשיבה וענף ספורט- לא אולימפי.

פרטים נוספים: 
מיקום- מועדון חברים.

למעוניינים להצטרף ניתן לתאם הדרכות כדי לקדם ולהביא לרמת המשתתפים.

גיל

עלות

זמן שיעור

ימים

20 ש"ח - למפגש

45 דקות

ימי ד' 17:30-20:00



לפרטים והרשמה: איזי 050-7708214



עמ' 15

פילאטיס מזרן לאמהות עם תינוקות

בהדרכת: מיכל כץ 

פילאטיס לאימהות עם תינוקות
פילאטיס מזרן המיועד לנשים שרוצות להתחזק,
הפילאטיס מחזק ומחטב את הגוף. הפילאטיס עובד על שרירים פנימיים וחיצוניים
של הגוף, על היציבה והגמישות. יעיל מאוד להורדת כאבי גב ופתולוגיות שונות
כמו בריחת שתן, צניחת ריצפת אגן וכו'.

גיל	עלות	זמן שיעור	ימים
	עלות 180 ש"ח		ימי ב' בשעה 10:00



לפרטים והרשמה:
מיכל כץ 054-6359293



עמ' 16

חוג קרמיקה

בהדרכת: עיבל שמחה.
עבודת יד ואובניים.



מפגש חוויתי עם החומר והצבע, פיתוח דימיון ויצרניות
לימוד יסודות הקרמיקה והקדרות, טכניקות מגוונות עד לקבלת תוצאה בהתאם
לגיל הילדים.

פרטים נוספים:



* תחילת החוג-ספטמבר.
* המפגשים יתקיימו במרכז הקהילתי

עלות

יום ד': 280 ₪ חודשי
יום ה': 300 ₪ חודשי

ימים

ימי ד': כיתה א' 16:00-17:00
כיתות ב'-ג' 17:00-18:00
ימי ה': כיתה ד' 16:00-17:30
כיתות ה'-ו' 17:30-19:00
כיתות ח'-יב': בתאום טלפוני



לפרטים והרשמה:

עיבל שמחה 050-7725778





עמ' 17

חוג קרמיקה - הורה וילד

בהדרכת: שמחה עיבל.



חדש בישוב לגילאי 4-5 חוג קרמיקה לילד ולהורה (אפשר גם סבא/ סבתא).

ניפגש לשעה של כייף וניצור יחד בעבודת יד ועל הגלגל.

החוג יתקיים בקבוצה קטנה של עד 5 ילדים.

גיל	עלות	זמן שיעור	ימים
4 + 5	300 ₪ חודשי		ימי א' גילאי 5, השעות 16:30-17:30 ימי ב' גילאי 4, השעות 16:30-17:30



לפרטים והרשמה:

עיבל שמחה 050-7725778





עמ' 18

חוג ריקודי עם

בהדרכת: ניר אגם.



מעגלים מתחילים, מהצעד הראשון, בהדרכה סבלנית ומקצועית.

מיקום: באולם הספורט בתמרת
ציוד: יש להגיע בנעלי ספורט

עלות

למפגש 35 ש"ח

ימים

ימי ה'

18:30-20:00



לפרטים והרשמה:
ניר 052-4480100



עמ' 19

חוג ג'ודו

בהנהלת: אריה ושלומי מיכאלובסקי- אלוף גביע אירופה וחבר נבחרת ישראל.
מאמנים מוסמכים מטעם מכון וינגייט.

אתם מוזמנים לקחת חלק בענף אולמפי מס' 1 בישראל ולהיות חלק ממשפחת הג'ודו שלנו.

*** הגנה ושליטה עצמית * ביטחון עצמי * שיפור קואורדינציה
* שיפור כושר גופני**

ג'ודו טף:

לבנים ולבנות מגיל 4

לימוד יסודות הג'ודו ע"י משחק ופיתוח מיומנויות ספורט והתנסות בימי כיף מרוכזים.

ג'ודו נוער ומבוגרים:

תוכנית מיוחדת להעלאת הכושר הגופני לימוד טכניקות ג'ודו והגנה עמצית.

ג'ודו זה לא רק ספורט, זו דרך חיים...
הג'ודו תורם רבות ומומלץ לילדים ובני נוער.

גיל	עלות	זמן שיעור	ימים
	180 ₪ חודשי	45 דקות	ימי שני כיתות א'-ג' 15:45 ילדי גן 16:30



לפרטים והרשמה:
שלומי: 052-4377031
אריה: 052-3315340



עמ' 20

חוג תופים

בהדרכת: עיטם שורקי מתופף/מורה לתופים. 

פרטים נוספים: 

מכירים את עולם התופים מאחיזת המקלות, תיפוף של יסודות, תווים ומשם למקצבים ותנועה על התופים (ידיים ורגליים). הנגינה שפת הקצב על התופים מאוד מלהיבה ואנרגטית. פתוח לילדים מ- +8, נוער ומבוגרים.

מיקום:

בחדר המוזיקה יש תופים עליהם יהיה ניתן ללמוד וגם להתאמן במהלך השבוע.

גיל	עלות	זמן שיעור	ימים
+8	130 ₪ לשיעור		בתיאום מראש



לפרטים והרשמה:
עיטם 052-6028607





עמ' 21

חוג קליעת סלים

בהדרכת: אלינור

מזמינה אתכם/ן למסע בעולם קליעת הסלים.

מסע בו תגלו ותכירו מקרוב חומרי קליעה טבעיים מגוונים וטכניקות קליעה שונות, אשר בחכמת ידיים ניצור מהם סלים יפיפים ועוד הרבה דברים אחרים.

גיל	עלות	ימים
	420 ₪ לחודש	יום א שעות 10:00-12:30 יום ב' 17:00-19:30 במועדון חברים



לפרטים והרשמה:
אלינור 052-8456636



עמ' 22

שיעורי טנגו ארגנטינאי למתחילים

בהדרכת: כריס וילך דוארטה.

שיעורי טנגו ארגנטינאי למתחילים מהצעד הראשון עם כריס וילך דוארטה
רקדני טנגו ארגנטינאי בינלאומיים מלמדים מופיעים בארץ ובעולם,
פותחים קבוצה חדשה לזוגות מהצעד הראשון פה בתמרת.

נלמד איך להקשיב אחד לשני ולמוזיקה המרגשת של הטנגו.

עלות

שיעור בודד 150 ₪ לזוג

כרטיסיה 600 ₪ ל-5 שיעורים זוגיים
(תוקף לחודשים)

ימים

ימי ה'

19:30-20:30 שיעור מתחילים

20:30-21:00 אימון "פרקטיקה"
(כלול במחיר השיעור)

21:00-22:00 שיעור מתקדמים



לפרטים והרשמה:

לילך 052-8939600

 בהדרכת: יונתן בירן
השנה יפתחו ארבעה חוגים המיועדים לתלמידי כיתות יא' יב', ברמה של 4 ו-5 יח"ל,
מפגש שבועי אחד לכל קבוצה.
חומרי הלימוד בחוגים עוקבים אחרי תוכניות הלימודים של בתי הספר ומשרד
החינוך, לקראת בחינות המתכונת והבגרות שבסוף השנה.

 פרטים נוספים:
החוג יפתח בתחילת אוקטובר.
החוגים יתקיימו בצהרון תמרת בשעות אחר הצהרים והערב והשתתפות בהם היא
ללא עלות.

גיל	עלות	זמן שיעור	ימים
יא'-יב'	ללא עלות		מפגש שבועי

לפרטים והרשמה: יונתן בירן 050-833-4774



עמ' 24

יוגה

להתאמן מבפנים - Vijnana Yoga

מדריך: אייל אפרים,
דיאטן קליני ומורה בכיר ליוגה מטעם מכון ווינגייט ושני בתי ספר בהודו משנת 2000.
יוגה פיזית ודינאמית אך מדויקת ומדיטטיבית תנועה וכוח, נשימה וריכוז.
יציבה נכונה ושיפור כאבי שרירים ומפרקים
חיבור מדהים לגוף ולנשמה.

גיל

עלות

זמן שיעור

ימים

220 ₪ חודשי-
פעם בשבוע
320 ₪ חודשי-
פעמיים בשבוע

שעה וחצי

ימי א' 20:00
ימי ד' 20:00
מרכז הקהילה, חדר תנועה 1

לפרטים והרשמה : אייל 054-7575-888





עמ' 25

חוג צ'י קונג ותנועה

בהדרכת: לאור עמי לוין 
מורה מוסמכת לצ'י-קונג ויוגה, מטפלת במגע, שיאצו ופרחי באך
רייקי מאסטרית ומרפאה אנרגטית

צ'י-קונג ותנועה עם לאור
השיעור משלב תרגולי צ'י-קונג ותנועה
לחיזוק הגוף והיציבה
תרגולי נשימה ותנועה לאיזון ורגיעה
מדיטציות והרפייה..

גיל	עלות	זמן שיעור	ימים
	280 ₪ חודשי מינימום 6 משתתפים	שעה ורבע	יום ה' 09:15-10:30

לפרטים והרשמה : 052-5112720 

בהנהלת : אסף פיוטרוקובסקי

במהלך המפגשים תעבוד החבורה על שירה נכונה, פיתוח קול, תלמד ותבצע עיבודים ווקאליים ב-4-5 קולות למיטב שירי ארץ ישראל הישנים והחדשים כאחד. ובמידה הרצון והצורך - קיימת אפשרות גם להופעות ולהקלטות. אסף פיוטרוקובסקי - פסנתרן, מלחין ומעבד. למד באופן עצמאי אצל המוסיקאים אלברט פיאמנטה, ד"ר שי כהן, עדי רוזנקרנץ (אקדמיה למוסיקה ת"א), אלמר פאל ועוד.

בוגר ביה"ס "רימון" למוסיקה במגמת הלחנה לקולנוע, טלוויזיה ותאטרון. ניגן וניהל מוסיקלית בהצגות "עפרה חזה - דרמה מוסיקלית", "סיפור הפרברים" שהעלה בית ספר למשחק "בית צבי", "קזבלן", "כנר על הגג", "שמשון ודלילה", "יוסי בנאי - סמטאות ילדותי".

ניגן ועיבד מוסיקלית לזמרים פבלו רוזנברג, אוהד שרגאי (ילדי החוץ), גלית גיאת, אלי גורנשטיין, רמה מסינגר ז"ל ועוד, מעבד מוסיקלי לתזמורת הסימפונית חיפה והתזמורת הקאמרית הקיבוצית.

מנהל מוסיקלית הרכבים ולהקות ווקאליות בעמק יזרעאל ובחיפה. מורה לפיתוח קול, פסנתר ותזמור, מגיש לבגרויות בתאוריה מוסיקלית. מפיק טקסים ממלכתיים ומופעי סיום.

גיל	עלות	זמן שיעור	ימים
	150 ₪ - חודשי פעם בשבוע	90 דקות	ימי ג' 21:00-22:30 במועדון החברים



לפרטים והרשמה : תמר פורמן 054-8102017





עמ' 27

חוג היפ הופ

בהנהלת: ניצן חן



היפ - הופ גילאי 6-18

ללמוד לרקוד היפ הופ, צעד אחר צעד עם הדרכה צמודה.
רקדני הסטודיו יוכשרו בתחומי אמניות הבמה: טכניקה, חיזוק וגמישות, קואורדינציה ועוד.
רקדני הסטודיו ישתתפו בסנדאות במהלך כל השנה וייצגו את הסטודיו בהופעות ברחבי
הארץ ובכנסי המחול הארציים וכמובן מעלים הפקת מופע סוף שנה מרהיב באולם
מופעים. השיעורים מלאים בכיף ויחס אישי לכל תלמיד!

גיל

עלות

זמן שיעור

ימים

200 ₪ חודשי

יום ד'
כיתות ב'-ג' 16:00-17:00
כיתות ד'-ו' 17:45-18:45
מתקיים בחדר תנועה

לפרטים והרשמה: שיר 052-6517150





חוג הכנה למחול לגיל הרך 5-6 + כיתה א' עמ' 28

בהנהלת: ניצן חן

בשיעורים נלמד את בסיס המחול והג'אז בדרך יצירתית המשלבת משחק וחוויה עם מושגי היסוד מעולם הריקוד על מנת לבנות בסיס לעולם רחב אליו הן ייחשפו בשנים הבאות בסטודיו.

תכלית השיעור תהייה למידה בשילוב יצירתיות ופיתוח הביטחון העצמי והכרת הגוף בדגש על יציבה נכונה, שיווי משקל, גמישות וקורידנציה. כל ילדה תקבל יחס אישי והדרכה צמודה על מנת לקדם אותה בדרך בטוחה ויציבה אל עולם המחול.

גיל	עלות	זמן שיעור	ימים
בנות גן + כיתה א'	190 ₪ חודשי	45 דקות	יום ד' בנות גן + כיתה א' 17:00-17:45 מתקיים בחדר תנועה

לפרטים והרשמה: שיר 052-6517150



בהדרכת: רפי שנייר

בחוג נלמד טכניקות מקצועיות של מלאכת הציור דרך ציור מהתבוננות .
נתנסה ב- ציור טבע דומם, ציור מודל, עבודה מצילום ויציאה לציור בנוף!
נלמד רישום בפחם, פסטל ועיפרון
ובצבע נלמד ציור בצבעי מים וציור בשמן
החוג מיועד למי שרוצה ללמוד לצייר
ומי שכבר מצייר ומעוניין להרחיב את הידע המקצועי שלו ולקבל כלים מעשיים וחיוניים
במלאכת הציור.

המפגשים יתקיימו בקבוצה קטנה (מספר מקומות מוגבל) בהדרכה אישית ופרטנית
בהתאם לקצב העבודה והמיומנויות של כל משתתף.

פרטים נוספים:

החוג מתקיים במרכז הקהילתי (מועדון חברים)
עלות החוג 500 ש"ח לחודש, למשך עשרה חודשים (כ-40 מפגשים) לא כולל חומרים .
קיימת אפשרות לשעור נסיון בתשלום חד פעמי של 125 ש"ח
(סכום זה ינוכה מן העלות לממשיכים)

גיל	עלות	זמן שיעור	ימים
מבוגרים	550 ש"ח חודשי	3 שעות	ימי ה' 09:30-12:30



לפרטים והרשמה: רפי שנייר : 052-4679489



עמ' 30

חוג התעמלות גלגלי ענק

בהדרכת: מושית שטרית 
ענף ספורט ייחודי המשלב בתוכו את מרכיבי הכושר הגופני, כוח, גמישות,
שיווי משקל וקורדינציה והכול תוך כדי סיבוב גלגל.

פרטים נוספים: 
* מיועד לבנים ובנות בגילאי 9 ומעלה.
* שיבוץ לקבוצה יש לתאם עם מושית.

גיל

9 ומעלה

עלות

זמן שיעור

ימים

בהתאם לרמה-
לתאום מול מושית

לפרטים והרשמה: מושית שטרית 052-2478828



בהדרכת: סיגל שלזינגר, מיקום: לחדר תנועה 2
 הידרותרפיסטית, מדריכת פילאטיס, מאמנת שחייה (ושחיינית) בעלת הכשרות נוספות
 לטיפול במים וביבשה (כגון עיסוי רקמות עמוק).
 לסיגל ניסיון רב באימון ובטיפול בקשת רחבה של בעיות אורתופדיות ואחרות, תוך עבודה
 עם מגוון אוכלוסיות.

פרטים נוספים: קצת על השיטה
 הכיסא, המוכר לכולנו כאמצעי למנוחה וישיבה, הופך לשמש אותנו ככלי מדהים לאימון.
 במהלך האימון אנו מחזקים את השרירים תומכי שלד, משמרים משפרים את היציבה,
 הגמישות, את היכולות הקואורדינאטיביות שלנו ועוד.
 באימון באמצעות כיסא, המטרה הינה לשפר את אופן תיפקודינו עם הגוף, כך שיוכל לבצע,
 את המטלות היום יומיות, במינימום מאמץ, ללא שחיקה מיותרת, וללא פגיעות גופניות.
 זאת באמצעות סידרה של תרגילים המפעילים את השרירים המייצבים ומתרגלים את הגוף
 לגייס את השרירים הנכונים לכל תנועה.
 אימון באמצעות כיסא מתבצע תוך חשיפה למגוון של תרגילים, עם זרימה תנועתית ביניהם,
 או, לחלופין, יש אפשרות לבצע תרגילים אחדים בעצימות גבוהה יותר.
 האימון בשיטה זו מתאים לכל גיל ולכל מצב – במהלך האימון העבודה מותאמת לכל אחד
 ואחת, בהתאם למצבו/ה כושרו וכושרה.
 מוזמנים להגיע ולהתנסות.

גיל	עלות	זמן שיעור	ימים
	140 ₪ חודשי- פעם בשבוע	1 שעה	מותנה במס' הנרשמים

לפרטים והרשמה: סיגל שלזינגר 050-3658893





עמ' 32

חוג דרמה לילדים

בהדרכת: מורן רונא 
מורן בוגר תאטרון אורנים, במאי, שחקן ומורה בבית ספר ברחבי העמק.

מוזמנים לבוא לחוות מישחקי תאטרון
אימפרוביזציה
אילתור
אעצמה אישית 
משחק מול קהל
למידת יסודות התאטרון וכן שפת התאטרון.

* אם הקבוצה מתגבשת נעלה מופע סיום.
* במידה ותהיה דרישה, יהיה ניתן לפתוח חוג נוער ז'-ח', ט'-י.

גיל	עלות	ימים
כיתות ג-ד כיתות ה-ו	כיתות ג-ד מחיר 205 ₪ חודשי כיתות ה-ו מחיר 220 ₪ חודשי	ימי ה' כיתות ג-ד: 16:30-17:30 כיתות ה-ו: 17:30-19:00

לפרטים והרשמה: מורן רונא 052-8346543



עמ' 33

ספינינג עם אימי

בהדרכת: אימי

מוסיקה זה החיים

ספינינג זה מוסיקה

אימי זה ספינינג ומוסיקה.

עלות

פעמיים בשבוע 220 ₪
פעם בשבוע 130 ₪

ימים

יום א' שעה 7:45
יום ו' שעה 8:00



לפרטים והרשמה:
אימי 054-6749446



עמ' 34

שומרי הגן

בהדרכת: רוני

שומרי הגן – תמרת

בחמימות האש והשמש ובקרירות הגשמים, נזכר בחכמת האדם והאדמה.
נשחק בין העצים, נשמע סיפורים, נעסוק במיומנויות חיים ומלאכות עתיקות,
נקשיב ונלמד מבעלי החיים והצמחים.
שבט ילדים חווים שותפות עמוקה עם מעגל החיים בשמחה ובפשטות.

**החוג מיועד לילדי כיתות א'-ג'

להתראות ביער

גיל	עלות	ימים
מיועד לילדי כיתות א'-ג'	כיתות א'-ג': 330 ₪ לחודש	ימי ב' כיתות א'-ג': 16:00-19:00



לפרטים והרשמה:
רוני 054-6750775





עמ' 38

חוג ריקודים סאלונים למבוגרים

מדריכה: טל פלד 

טל פלד, תרפיסטית בתנועה, רקדנית וכוריאוגרפית. בעלת ניסיון רב בעבודה עם ילדים, נוער ומבוגרים.
רקודים סאלונים החל מהצעד הראשון.
נלמד ולס, רומבה, טנגו, סווינג, רוקנרול ועוד.
כל זאת באווירה שמחה, קיצבית וצעירה.
מומלץ לבוא לנסות.

*אפשר לבוא ללא בן זוג.

גיל

עלות

ימים

עלות 250 ₪ חודשי

ימי ה'

12:30 בבוקר

באולם הספורט

לפרטים והרשמה:
טל 054-9989750



עמ' 36

חוג ציור ורישום

ציור ורישום לילדים, נוער ומבוגרים חדש

נכיר יצירות אמנות, אמנים וטכניקות ציור, נשתמש בחומרים: פחם, עפרונות רישום, אקריליק, אקוורל, גואש, גירים, גרפיטי ועוד...

מיקום: ספריה

גיל	עלות	ימים
	ילדים: עלות 210 ₪	ימי א'
	נוער: עלות 250 ₪	ילדים: 16:30-17:30
	מבוגרים: עלות 250 ₪	נוער: 17:30-19:00
		מבוגרים: 19:00-20:30



לפרטים והרשמה: מירי 054-3141714





עמ' 37

חוג תקליטנות D.J

המטרה להביא את באי החוג ליצור ולתקלט סט מוזיקה בצורה מתקדמת, כולל שימוש באפקטים ובטכניקות שונות. לגבי הציוד - אני מביא את כל מה שצריך. הסדנה מבוססת על תוכנת תקלוט המתאימה לכל מחשב. לא נדרש ידע מוקדם מלבד הבנה טכנית בסיסית בהפעלת מחשב. ההדרכה כוללת:

- התנסות ולמידה על ציוד DJ הכולל נגנים, רמקולים, מיקסר, מיקרופון, חיבורים ועוד
- תיאוריה מוזיקלית בסיסית: ספירת ביטים, מקצבים, מבנה שיר, סולמות מוזיקליים.
- סידור מוזיקה ופלייליסטים בצורה נכונה וקריאת קהל מהיכן משיגים מוזיקה טובה וחדשה לתקלוט באירועים ובמסיבות
- יסודות המיקס, שימוש נכון באפקטים, קיו ולופים תקלוט במגוון סגנונות, מהיפ הופ, טראפ, פופ ועד טכנו וטראנס
- לימודי סאונד בסיסי

גיל

לנוער
מכיתה ו' ומעלה

עלות

עלות 280 ₪ חודשי

ימים

ימי ה'
לנוער מכיתה ו' ומעלה
17:00
במועדון חברים



לפרטים והרשמה:
עופר דיקובסקי 054-5487487



