

ועד מקומי נירית

# חוברת חוגים תשע"ה

2014 - 2015



## חוגי התעמלות וספורט לילדים

### כדורסל - בהדרכת אורי חוסרבי

הקניית יסודות הכדורסל, למידת חוקי המשחק, הקניית ספורטיביות וערכי המשחק, רכישת מיומנות שליטה בכדור, עבודת צוות, חיזוק חגורת הכתפיים, חיזוק הגוף ופיתוח כושר גופני, שיפור קואורדינציה, פיתוח והגברת הביטחון העצמי ומעל הכל הנאה! במהלך השנה יתקיימו טורנירים נגד קבוצות כדורסל באזור וייצוג של קבוצת ד' - ו' בליגת הכוכבים.  
תשלום חד פעמי: תשלום חד פעמי בסך 220 ₪ עבור דמי השתתפות בחבילת ציוד וביטוח תאונות אישיות לילד. חבילת ציוד הכוללת: כדור-סל מקצועי, תיק ספורט וחליפת כדור-סל דו צדדית.

### כדורגל - בהדרכת יוסי עופר

גילאי 4 - 7: יסומי תנועה מתקדמים. קט רגל, קט-לטיקה, לימוד ותרגול יסודות בדגש על טכניקה אישית, זריזות וקואורדינציה.  
גילאי 7 - 12: אימונים בעידוד הדרגתי לתחרויות. דגשים: טכניקה אישית, פרקטיקה, בשילוב תחרויות.  
גילאי 13 - 15: פרקטיקה, שיפור יכולות גופניות בשילוב ליגה אזורית

### חדש!!! התעמלות מכשירים - בהדרכת עדי פרייברג

התעמלות קרקע מכשירים (קורה, טרמפולינה, חמור, מזרונים), עם מדריכה מוסמכת מיונגיט. מתאים לבנים ובנות מגיל 4 ומעלה. בחוג נעבוד על כח, שיווי משקל, גמישות ומשמעת עצמית. נעבוד על תרגילי קרקע, גלגלונים וסלטות, במטרה להגיע לרמת נבחרת ולהשתתף בתחרויות.

### חוג ג'ודו בהדרכת עדי פרייברג

ג'ודו טף - לבנים ובנות מגיל 3.5. לימוד יסודות הג'ודו, פיתוח מיומנויות ספורט, חיזוק חגורת הכתפיים, גמישות ומוטוריקה, התמצאות במרחב וקואורדינציה, הקניית הרגלי משמעת.  
ג'ודו תחרותי - לבנים ובנות מכיתה א'. תרגילי כושר מותאמי גיל, חינוך לאורח חיים ספורטיבי, השתתפויות בתחרויות ארציות. המתאימים יזמנו לאימוני נבחרת.

### אימון גופני לילדים ונוער בהדרכת לימור צור

powerTeam - הינה תוכנית כושר הבנויה בצורה ייחודית ומטרתה לסייע למשתתף לסגל אורח חיים בריא והנאה. התכנית מתאימה לבנים ובנות ובנויה מאימון קבוצתי בו היחיד שואב את כוחו מהקבוצה. בהתאם לגיל יכירו המשתתפים את קבוצות השרירים העיקריות בגופם. נקיים מעקב אחרות חיים והקניית הרגלי אכילה בריאים.

### טרום בלט

מיועד לבנות טרום טרום חובה - חובה 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:

שם החוג	שם המפעיל	גילאים	ימי פעילות	שעות	עלות	מיקום
כדורסל	אורי חוסרבי 050-8819442	גן - א'	חמישי	16:30 - 17:15	150 ₪	מגרש ספורט
				15:45 - 16:30	220 ₪	
				16:30 - 17:30	220 ₪	
		ד' - ו'	שני	13:45 - 14:30	220 ₪	
				17:30 - 18:30	220 ₪	
				13:00 - 13:45	220 ₪	
כדורגל	יוסי עופר 052-2915765	גן - א' ג' - א'	ראשון ורביעי	16:15 - 17:00	220 ₪	מגרש ספורט
				17:00 - 17:45	220 ₪	
				17:45 - 18:45	220 ₪	
התעמלות מכשירים	עדי פרייברג 052-8231887	4 ומעלה	שלישי	אחה"צ. חלוקה לקבוצות בהתאם לביקוש ולרישום		אולם בית העם
ג'ודו	עדי פרייברג 052-8231887	ט' חובה - חובה	שני וחמישי	16:15 - 17:00	220 ₪	בית העם
				17:00 - 17:45	220 ₪	
				17:45 - 18:30	220 ₪	
		18:30 - 19:30	220 ₪	כתות ד' ומעלה		
אמנויות לחימה mma						
אימון גופני לילדים ונוער *	לימור צור 052-2959449	5 - 7	ראשון ורביעי	17:00 - 17:45	פעם בשבוע - 180 ₪ פעמיים בשבוע - 230 ₪	סטודיו בית 302
		8 - 10	ראשון ורביעי	16:00 - 16:45		
		11 - 13	ראשון ורביעי	18:00 - 19:00		
		14 - 18	שלישי ושישי			
פלמנקו *	שלומית וייסמן 054-4521008	א' - ב'	שני	16:45 - 17:30	180 ₪	סטודיו מחול
				18:15 - 19:00	180 ₪	
				ערב	195 ₪	
		טרום-טרום חובה	שני	צהריים	195 ₪	
				16:00 - 16:45	165 ₪	
				17:30 - 18:15	165 ₪	
טרום בלט *						

\* תשלום ישירות למדריכה/ה

## חוגי העשרה לילדים

### חוג דרמה לילדים ונוער - בהדרכת הילה לב

חוג חווייתי ומעשיר המקנה טכניקות שפתיות ופיזיות ומפתח ללא הכר את החשיבה היצירתית והבטחון העצמי. מעבר לתרגילים השונים, מעלים ילדי החוג הצגות בארועים שונים ביישוב, משתתפים בצילומים לסרטים ואוגרים חוויות נעימות שילוו אותם כל החיים. החוג מתקיים בימי שלישי אחר הצהריים לקבוצות גיל שונות. לפרטים - הילה לב 052-6629249

### חוג שחמט - ליאור אייזנברג

מחקרים מוכיחים כי אין כמו משחק השחמט לפיתוח החשיבה. 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 ינתן לכל חניך. אין

### קרמיקה

סדנאות לילדים ולמבוגרים תוך התנסות במגוון טכניקות לעיצוב בחומר קרמי.

### חוגי מוסיקה - "כפר מנגן"

במרכז המוזיקה מתקיימים שיעורי נגינה ופיתוח קול לילדים, נוער ומבוגרים. כלי נשיפה - חליל, קלרינט, סקסופון וחצוצרה (ניתן להשאיל כלי נגינה ללא עלות). קלידים - פסנתר, אורגן, אורגנית. כלי מיתר: גיטרה קלאסית, חשמלית, בס וכינור. כלי הקשה: תופים, דרבוקות. במקביל לשיעורי הנגינה, וללא תוספת תשלום, יפעלו תזמורות כלי נשיפה, להקות והרכבים, בהדרכת המורים של הפרוייקט.

שם החוג	שם המפעיל	גילאים	ימי פעילות	שעות פעילות	עלות	מיקום
דרמה	הילה לב 052-6629249	ד' - ו' א' - ג'	שלישי	16:30 - 17:30	170 ₪	בית העם
				17:30 - 18:30	170 ₪	
שחמט	ליאור אייזנברג 052-7412888	מתחילים מתקדמים	רביעי	17:00-17:45	140 ₪	חדר קטן
				17:45 - 18:45	160 ₪	בבית העם
חוגי מוסיקה	יפים טורצ'ינסקי 054-4417317	כל הגילאים	בתיאום מראש	דקות 30	360 ₪	בית העם
				דקות 45	470 ₪	
				דקות 60	540 ₪	
קרמיקה *	מירי רוכמן 054-7778954	ג' - ו' גן חובה ג' - ו' א' ב' ב'	ראשון שני שני שלישי שלישי שלישי	16:00 - 17:00	270 ₪	רח' הגליל 140
				16:00 - 17:00		
				17:00 - 18:00		
				16:00 - 17:00		
				17:00 - 18:00		
				18:00 - 19:00		

\* תשלום ישירות למדריכה/ה

## חוגים למבוגרים

### טאי צ'י - בהדרכת שחר קובץ

אמנות הטאי צ'י מדגישה תנועה הרמונית שוטפת ומשלבת יציבה, קצב, נשימה, מודעות והתבוננות פנימית ומאפשרת למעשה מדיטציה בתנועה. הטאי צ'י מקנה יציבות, בריאות, שלווה וגמישות, עוזר למגר כאבי פרקים וגב, ומצמצם בעיות משקל ולחץ.

### האטה יוגה - בהדרכת רעות האן מרקוביץ

שילוב של אסכולות יוגה מודרניות עם מסורת היוגה הקלאסית. שיעורים באווירה זורמת, מדיטטיבית ואנרגטית, עם דגש על העמקה, התבוננות ודיוק.

### איינגר יוגה - בהדרכת תמר דן

תרגול מובנה של תנוחות, טכניקות נשימה והרפיה. האימון מותאם לכל הרמות, הגילאים והמצבים. ביכולתה של היוגה להשרות רוגע, לשפר תפקוד יומיומי, ולאפשר למתאמן חיים מלאי מרץ, שמחה, התלהבות ובריאות גופנית ונפשית.

### חבורת זמר

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

שם החוג	שם המפעיל	גילאים	ימי פעילות	שעות פעילות	עלות	מיקום
טאי צ'י *	שחר קובץ 050-9222257	מבוגרים	שבת	08:00 - 9:00	150 ₪	בית העם
האטה יוגה *	רעות האן מרקוביץ 052-4242121	מבוגרים	ראשון	20:30 - 22:00	200 ₪	סטודיו למחול
איינגר יוגה	תמר דן 054-5461009	מבוגרים	שישי	08:00 - 9:15	180 ₪	סטודיו למחול
חבורת זמר	אורנה כהן	מבוגרים	שלישי	19:30 - 21:00	175 ₪	בית העם
קרמיקה *	מירי רוכמן 054-7778954	מבוגרים	שני	19:00 - 22:00	270 ₪	רח' הגליל 140
אימון גופני *	לימור צור 052-2959449	מבוגרים	ראשון ורביעי	20:30 - 21:30	230 ₪	
ספינינג *			ראשון ושלישי	20:00		
			שני ושישי	08:00		
		מבוגרים	שני ורביעי	19:45		רח' הגליל 182
	מיכל עצמון 054-4242802		רביעי	08:00		
			חמישי	19:00		

\* תשלום ישירות למדריכה

## דף מידע ונהלים

- ◀ שנת הפעילות תתחיל ב- 1/9/14 ותסתיים ב- 30/6/15.
- ◀ 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.
- ◀ לא ניתן לבטל חוג לאחר 30/4/15.