

כדורסל

יום שני- החוג יתחיל
ב11.9 ולא בשבוע ה-1

14: 45- כיתה ג
15: 30- בנות- כיתות ד-ו
16: 15- כיתה א
17: 00- כיתה ב
17: 45- כיתה ד
יום חמישי:
15: 30- בנות- כיתות ד-ו
16: 15- כיתה ג ד

כדורסל - פרחי ספורט

כיתות ה+ו- בנים

יום ראשון- 15: 45
יום שלישי- 17: 15
באולם הפיס

קפוארה, אקרובטיקה ואגרוף תאילנדי

שני ורביעי- 15: 15-16: 00
כיתות א-ב בנים- קפוארה
שני ורביעי- 16: 00-16: 45
כיתות ג-ה- בנים- קפוארה
יום שני 16: 45-17: 30 גן-
בנים- קפוארה

יום רביעי- 16: 45-17: 30
כיתות א-ג- בנות- קפוארה
שני ורביעי- 17: 30-18: 15
ו ומעלה- בנים- קפוארה

שני ורביעי- 18: 15-19: 00
כיתות ג-ה בנים- אקרובטיקה

שני ורביעי- 19: 00-20: 00
כיתות ו ומעלה- אקרובטיקה

שני ורביעי- 20: 00-21: 00
נוער- אגרוף תאילנדי

שני ורביעי- 21: 00-22: 00
מבוגרים- קפוארה משולבת

**החוגים מתחילים
ב3.9 (חוץ מחוגים
שרשום אחרת)
פרטים כגון עלויות
ומיקום - בחוברת**

חוגים

שאר החוגים ללא שינוי
ומתקיימים בשעות
ובימים
כפי שמצוין בחוברת
החוגים

אקרובטיקה אווירית

יום שלישי- ציפורה
אלוני- אולם הפיס

14: 00-14: 45- ממשיכות
(היו מתחילות שנה שעברה)
14: 45-15: 30- מתקדמות
שנה ב+ג

**יום רביעי- אחינועם
(בהנהלת ציפורה)**

18: 15-19: 00- מתחילות
כיתה ג+ד
19: 00- מתחילות כיתה ה
ומעלה

התעמלות קרקע

**בהדרכת עדי ארביב
ובניהולה של נעמי חי**
15: 30-16: 30- כיתות א-ב
16: 30-17: 30- גן
17: 30-18: 30- כיתות ג-ד
18: 30-19: 30- כיתות ה-ח

אופניים

כיתות ה'-ח'- בנים

יום שני ב17: 00
במגרש ליד הבריכה

**טיסנאות ואלקטרוניקה
במקלט ברח' הנבל
*החוג כפי שרשום בחוברת
יתחיל לאחר החגים
בלבד**

כדורשת

ימי שלישי- פיס
19: 00-20: 15- נערות
20: 15-21: 30- נשים

**השיעורים יתחילו
לאחר החגים**

ציור

ילדים- יום חמישי ב17: 00
מבוגרים- יום חמישי
ב19: 00
במועדון יחדיו

כדורגל-

אביחי בן זכאי

יום שני:

בנים ב-ג-ד. ק' צפון-
14: 30-15: 30
בנות- ב ומעלה - -15: 30-
16: 30

גנים + כיתה א. ק' צפון.
16: 30-17: 30

כיתות ה' -ז -17: 30-
18: 30

יום חמישי:

מצפה ישי- גנים+ כיתה א
16: 00-17: 00

מצפה ישי- ב+ג+ד -17: 00-
18: 00-

יעקב פנחסי

יום ג- חדר בלט

מתחילים- 20: 45

מתקדמים- 21: 30

-אין ביום שני ב16: 15-

עיצוב וחיטוב- עפרה גוטמן

יום ראשון

19:30 - רצפה

20:25 - מדרגה

21:20 - מדרגה

יום רביעי

19:30 - מדרגה

20:25 - זומבה

21:20 - אימון מחזורי

יום חמישי

08:15 - corefitness

יום שישי

08:15 - שיעור מתחלף

מוצש- פעם בשבועיים

שעה ורבע מצאת השבת- קיקבוקס

לביוררים ושאלות- 0546624080

עפרה

קוסמות- שלמה מיוחס

ימי שני במועדון יחדיו

15:00-15:45 - ג-ד

16:00-16:45 - ה-ו

17:00-17:45 - ז-ח

טניס

חוזרים לפעילות מיום ראשון הקרוב 3.9.17

בחודש הקרוב יתקיימו שיעורי ניסיון

בחינם (פעם אחת) החוג יתקיים ביום

ראשון בלבד

בחוג נלמד טכניקות בסיסיות ומתקדמות

לפי רמה

נשלב משחקי כדור שונים, משחקי

קואורדינציה, ראיה מרחבית, עבודה

אישית, חיזוק הביטחון האישי במהלך

השנה יתקיימו טורנירים פנימיים וטורניר

גדול מכל יישובי האזור

במגרש במצפה ישי:

בנות ג- ז בשעה 15:15

בנים מתחילים 16:15

במגרש ליד הבריכה:

בנים טרום מתקדמים בשעה 17:30

בנים מתקדמים בשעה: 18:30 (שעה וחצי)

לפרטים נוספים: איתמר דגן 0526681442

חוגי אל הלב- חדר ג'ודו

נשים:

קראטה הינה אומנות לחימה יפנית בת 400 שנה,

העוסקת בחיבור לעוצמה הפנימית של האדם. התרגול

מפעיל את הגוף כולו, כאשר נעשה שימוש בידיים

וברגליים כדי להגן ולתקוף. האימון

מאפשר למשתתפת לשפר את דרך ההתמודדות עם

אתגרים שונים בחיים. החוג מלמד יכולת ריכוז, שליטה

עצמית, קואורדינציה, גמישות ומפתח כושר גופני. החוג

מתנהל באווירה חיובית ומלאת אנרגיה, ומסייע בפיתוח

איזון, כושר גופני, גמישות, דיוק, קואורדינציה, פיתוח

משמעת עצמית ויכולת מיקוד יחד עם פיתוח ביטחון

עצמי, ודימוי גוף בריא.

ימי חמישי בין השעות

20:15-21:15

ילדות:

חוג "לביאה" של הילדות משלב הגנה עצמית בשיטת

"אל הלב" - שיטת הגנה עצמית שפותחה במיוחד

לילדות ולנערות. השיטה מעניקה לבנות מיומנויות רבות

עוצמה להתמודדות במצבים שונים, ומעניקה כלים

לבניית גבולות בריאים, זיהוי מצבי סכנה, טכניקות

להתמודדות עם אלימות פיזית ומילולית ועוד. הם כוללים

גם אימונים מיוחדים במהלך השנה ודגש על ערכי

מנהיגות ותרומה לקהילה. החוג מתנהל באווירה חיובית

ומלאת אנרגיה, ומסייע בפיתוח איזון, כושר גופני,

גמישות, דיוק, קואורדינציה, פיתוח משמעת עצמית

ויכולת מיקוד יחד עם פיתוח ביטחון עצמי, דימוי גוף

בריא ומגוון כלים פיזיים ומנטאליים להתמודדות במצבים

בלתי רצויים

ילדות א'-ג' ימי חמישי בין השעות

17:00-17:45

ילדות ד'-ו' ימי חמישי בין השעות

18:00-19:00

נערות:

חוג "לביאה" של הנערות משלבי הגנה עצמית בשיטת

"אל הלב" - שיטת הגנה עצמית שפותחה במיוחד

לילדות ונערות. השיטה מעניקה לבנות מיומנויות רבות

עוצמה להתמודדות במצבים שונים, ומעניקה כלים

לבניית גבולות בריאים, זיהוי מצבי סכנה, טכניקות

להתמודדות עם אלימות פיזית ומילולית ועוד. הם כוללים

גם אימונים מיוחדים במהלך השנה ודגש על ערכי

מנהיגות ותרומה לקהילה. החוג מתנהל באווירה חיובית

ומלאת אנרגיה,

נערות ז'-י"ב ימי חמישי בין השעות

19:00-20:00