



# חוברת חוגים ופעילויות פנאי

## לשנת 2016-17



מועצה מקומית הר אדר - העמותה לחינוך משלים ותרבות הפנאי בהר אדר

## מידע ותקנון:

כדי שנוכל לשרת אתכם ביעילות ובנאמנות - הנכם מתבקשים להקפיד לקרוא בעיון את נוהלי ההרשמה והתשלום שלהלן:

1. מערכת החוגים תחל לפעול בתאריך 1.9.16 ותסתיים בתאריך 30.6.17, למעט ערבי חג וימי חג.
2. בחישוב מחירי החוגים נלקחו בחשבון כל חופשות החגים. התשלום לפעילות החוגים מחושב על פי תעריף שנתי וניתן לחלקו לתשלומים חודשיים לנוחיותכם. המחיר המוצג בחוברת הוא מחיר שנתי.  
**כחודשים ספטמבר-אוקטובר, ההשתתפות בחוג הנה בתעריף מלא (כלומר, גם נרשם בתאריך 1.10.16 ישלם תשלום שנתי במלואו).**  
ההרשמה לחוגים הנה הרשמה שנתית ולא יתאפשר תשלום חודש בחודש. משתתף לא יזוכה בגין השתתפות חלקית.
3. דמי ההרשמה בסך 60 ₪ למשפחה (שנתי, חד פעמי) ייגבו דרך מערכת ההרשמה בעת ההרשמה.
4. המדריך אחראי לילדי החוג רק בשעת פעילות החוג אליו נרשמו. הורים- נא דאגו להביא ולאסוף את ילדכם לחוג ובחזרה-בזמן.
5. פתיחתו של חוג והמשך קיומו מותנים במספר מינימלי של משתתפים.
6. בגין היעדרות מדריך, יוחזר השיעור במועד אחר עפ"י תיאום מראש. אין התחייבות להחזר שיעורים ביום ובשעה הקבועים של החוג.
7. לכל אחד זכות לנסות חוג באופן חד פעמי. במידה והחליט לא להמשיך, לא יחויב בגין ההשתתפות. במידה ויבחר להמשיך, יחויב באופן מלא.
8. הרישום לחוגים וההשתתפות בהם מותנים בהיעדר חובות חוגים ו/או מיסים למועצה. משפחה החייבת כספים למועצה לא תורשה להשתתף בפעילות החוגים לשנה הנוכחית עד להסדרת החוב.
9. ההרשמה לחוגי תשע"ז תבצע דרך מערכת רישום חדשה באתר [www.compete-soft.com](http://www.compete-soft.com). **גם אלו הממשיכים לחוגים משנה לשנה - חייבים בהרשמה מחודשת.** מערכת הרישום בשלבי הקמה, ונודיעם בהקדם מתי תיפתח אפשרות ההרשמה.

10. ניתן להפסיק השתתפות בחוג עד ה-25 בכל חודש, בכתב בלבד, לא ניתן לבטל טלפונית.

ניתן לשלוח דואר אלקטרוני [michal\\_laks@har-adar.muni.il](mailto:michal_laks@har-adar.muni.il). יש ליידע את המדריך לגבי הפסקת ההשתתפות בחוג. לא תתקבל הודעת ביטול בכל דרך אחרת ובדיעבד.

אין החזרים כספיים עבור חצאי חודשים או היעדרויות בודדות. **אין החזרים כספיים עבור החודשים אפריל, מאי ויוני.**

11. לא יוחזרו שיעורים או כספים בגין היעדרויות בודדות או נסיעות לחו"ל, למעט היעדרויות מסיבות רפואיות (3 שבועות לפחות), בצירוף אישור רפואי מתאים.

12. בחוגים שעבורם נדרשים חומרים ו/או מופעי סוף שנה ו/או פעילויות מיוחדות נוספות, ייגבה תשלום נוסף ובנפרד.

בערב יום הזכרון ליצחק רבין וערב יום השואה החוגים יסתיימו בשעה 19:00. בערב יום הזכרון לחללי צה"ל ומערכות ישראל - החוגים יסתיימו בשעה 17:00

העמותה לחינוך משלים ותרבות הפנאי בהר אדר שומרת לעצמה את הזכות לבצע שינויים בתכניות החוגים המפורסמות בחוברת זו.

יום ה' 22.9  
בשעה 20:00  
באמפיטיאטרון

# אופני סוף הקיץ

**בקצב עם טרם UNPLUGGED!**

מופע שופע קצב ואנרגיה לכל גיל, לכל מי שלבו פועם

כרטיסים במשרדי המועצה

מחיר: 50 ₪ עד 8.9 | 65 ₪ עד 21.9 | 70 ₪ ביום ההופעה



תושבי הר אדר היקרים

ברכותיי לקראת שנת הלימודים החדשה-שנת תשע"ז.

הקמת מרכז הספורט אפשרה למועצה להוסיף חוגים חדשים ולקדם את פיתוח החינוך הבלתי פורמאלי ביישוב תוך מתן מענה למגוון צרכים בשעות הפנאי.

בחוברת זו תוכלו למצוא פעילות תואמת תחומי עניין וגיל שתאפשר לכם להרחיב אופקים ולממש את הכישורים האישיים.

בפרוש השנה החדשה, אני מאחל לכם שנה מלאת אתגרים, שנת עשייה ויצירה, הצלחה, שקט ובטחון.

שנה טובה,

שלכם

חן פיליפוביץ

ראש המועצה

תושבים יקרים,

מוצגת לפניכם חוברת המרכזת את פעילויות החוגים לשנת תשע"ז. בארגון הפעילויות והחוגים מושקעת עבודה רבה של תכנון ותיאום, בשאיפה לתת מענה לצרכים ולרצונות הרבים והשונים של תושבי היישוב.

ברצוני להודות לצוות מדריכי החוגים על הפעלת החוגים בהתמדה, במקצועיות ובמסירות.

אשמח לשמוע בקשות, רעיונות ויוזמות מצד התושבים! אני מאחלת לכולנו שנת פעילות מהנה, עתירת תרבות והעשרה.

שנה טובה!

מיכל לקס

רכזת תרבות וחוגים

תושבים יקרים,

הקיץ תם לו ואנו בפתחה של שנה חדשה. המועצה המקומית הר אדר מעמידה לרשותכם מבחר עשיר ומגוון של חוגים בתחום הספורט, הפעילות הגופנית ושעות הפנאי.

לספורט חשיבות ראשונה במעלה הן בהיבט האישי והמשפחתי והן בהיבט הקהילתי. לפעילות הגופנית חשיבות בשמירה על בריאותנו, והיא תורמת להעשרת שעות הפנאי ולליכודת הקהילתית. הספורט מחבר בין בני אדם ומשלב יכולת אישית וחוסן קבוצתי.

המטרה העומדת לנגד עינינו היא לקדם מגוון עשיר של תכנים ופעילויות כך שיתאימו לצורכי הקהילה, לכל גיל ולכל תחום עניין.

לקראת השנה החדשה, ומתוך מטרה להמשיך ולקדם את תחומי הספורט השונים, נמשיך להפעיל את החוגים הבאים: **כדורגל, טניס, ג'ודו, טקוואנדו, התעמלות קרקע, אקרובטיקה על גלגל, כדורסל, טניס שולחן, הוקי גלגליות, פילאטיס ועוד...**

נסכם במשפטו של הרמב"ם- **"נפש בריאה בגוף בריא"**.

אני מאחל לכולכם פעילות מהנה ומוצלחת,

גדי קידר

מנהל תחום הספורט



# ריקוד ומחול

## 01 היפ הופ ג'אז

סטודיו למחול מאיה מכלל טלפון - 055-8892304

חדש! דו שבועי

ימים: שני ורביעי במתנ"ס

מאיה מכלל גלפנד מייסדת ומנהלת הסטודיו למחול, רקדנית וכוריאוגרפית, בעלת תואר שני ותעודת הוראה במחול.

היפ הופ ג'אז - סגנון ריקוד אנרגטי וסוחף, אתלטי וקופצני. מהווה בסיס מצויין לפעילות אירובית בשילוב של מוסיקה עכשווית. שימת דגש על טכניקה, גמישות, יציבה נכונה, הכרת הגוף, פיתוח הקואורדינציה והיצירתיות. התלמידות לוקחות חלק במופעי הסטודיו לאורך השנה ובמופעי היישוב.

מדריכות: דלית אלפן ורעות אדיר

גיל	יום	סגנון	שעה	מחיר
גן חובה	שני	הכנה לג'אז	16:30-17:15	ש 1900
כיתות א'-ג'	שני	ג'אז	17:15-18:00	ש 2750
	רביעי	היפ הופ		
כיתות ד'-ו'	שני	ג'אז	18:00-18:50	ש 2800
	רביעי	היפ הופ		
כיתות ז'-ט'	שני	ג'אז/מודרני	18:50-20:00	ש 2850
	רביעי	היפ הופ	18:50-19:40	
כיתות י'-י"ב	שני	ג'אז/מודרני	20:00-21:10	ש 2850
	רביעי	היפ הופ	19:40-20:30	

## 02 בלט ובייבי בלט

מדריכה: אפרת כדורי-דרור

הבלט הוא הסגנון החשוב ביותר לכל רקדנית. בשיעורים נשכלל את השליטה, היציבה והמודעות הגופנית. נפתח את הדמיון, המוזיקליות, הביטוי האישי והביטחון העצמי של הרקדניות.

אפרת, רקדנית, כוריאוגרפית ומורה בעלת מוניטין רב, בעלת תואר שני ותעודת הוראה במחול. מלמדת בהר אדר כ-12 שנה.

ימי שני וחמישי בסטודיו הצהוב במרכז הספורט

גיל	יום	שעה	מחיר
כיתות ה'-ז'	שני	15:30-16:30	ש 2600
כיתות ב'-ד'	שני	16:30-17:15	ש 2400
גיל 5-6	שני	17:15-18:00	ש 1900
כיתות ח'-ט'	שני	18:00-19:00	ש 2600
כיתות ה'-ז'	חמישי	15:15-16:15	ש 2600
כיתות ב'-ד'	חמישי	16:15-17:00	ש 2400
גיל 3	חמישי	17:00-17:30	ש 1600
גיל 4	חמישי	17:35-18:15	ש 1800
כיתות ח'-ט'	חמישי	18:15-19:15	ש 2600

## 03 הורה הר אדר

מנהלת אמנותית: עדי אליאסי-כהן

מנהלת חזרות: יובל יצחקי

מדריכה: עדי רייטר

בלהקות הורה רפרטואר עשיר ומגוון, הכולל ריקודי פולקלור ישראלי ועולמי, לצד ריקודים בסגנון חדשני ומודרני. היצירות משלבות מסורת, מודרניות ושינוי ברמה אמנותית גבוהה וייחודית.

מערך השיעור משלב תרגילים פרונטאליים מהבלט הקלאסי והמודרני ותרגילים מתקדמים מעולם הבלט והפולקלור. להקות הר אדר פועלות ומופיעות כבר למעלה מ-12 שנים ביישוב.

ימי ראשון ורביעי בסטודיו האדום במרכז הספורט

גיל	יום	שעה	מחיר
ב'-ג' עתודה	רביעי	16:00-17:00	ש 2000
ד'-ה' להקה צעירה	ראשון	15:45-17:00	ש 2200
ו'-ז' להקה	ראשון ורביעי	17:00-18:15	ש 2700
ח'-ט' נערות	ראשון ורביעי	18:30-19:45	ש 2700
י' ומעלה בגרות	ראשון ורביעי	19:45-21:00	ש 2700



## 04 התעמלות קרקע ואקרובטיקה

מרכז באלאנס

התעמלות קרקע ומכשירים הנו ענף ספורט שמשלב כושר גופני גבוה, גמישות מרבית, שיווי משקל וביטחון עצמי. החוג משלב אקרובטיקה ואסתטיקה, כוח ועדינות כאחד.

המשתתפים ילמדו אלמנטים בכל הרמות, ממתחילים ועד מתקדמים למצוינות. מובטחים הנאה וסיפוק מההשתתפות בחוג. אופיר אברהם הוא מאמן בכיר ושופט בהתעמלות ואקרובטיקה. התעמל באגודת מכבי ת"א באולם הספורט

גיל	יום	שעה	מחיר
גן חובה/א'-ב'	ראשון	16:00-16:45	ש 2300
	רביעי	17:30-18:15	
ג'-ד' / ה'-ו'	ראשון	16:45-17:45	ש 2600
	רביעי	18:15-19:15	
נבחרת	ראשון	17:45-19:00	ש 2800
	רביעי	19:15-20:30	

• המחירים כוללים ביטוח, ביגוד ותחרויות

## 05 אקרובטיקה על גלגל

מרכז באלאנס

גלגלי ענק-ספורט ייחודי המשלב בתוכו את מרכיבי הכושר הגופני, כוח, גמישות, שיווי משקל וקואורדינציה והכול תוך כדי סיבוב הגלגל. המשתתף נכנס לגלגל ומתחיל להתגלגל תוך שילוב תרגילי אקרובטיקה כבר מהשיעור הראשון. בהנהלת אופיר אברהם, מאמנת: דניאל חליווה, מתעמלת ומאמנת גלגלים בכירה באולם הספורט

גיל	יום	שעה	מחיר
כיתות ג'-ד'	ראשון	16:30-17:30	ש 2150
כיתות ה'-ו'	ראשון	17:30-18:30	ש 2150
כיתות ז' ומעלה	ראשון	18:30-19:30	ש 2150

\* המחירים כוללים ביטוח ותחרויות

## 06 כדורגל

מיקי גבריאל ירון

במהלך עונת הפעילות נקנה לשחקנים את יסודות משחק הכדורגל, פעילות גופנית, שיפור הקואורדינציה האישית, פעילות מוטורית ו חברתית ופיתוח המשמעת העצמית. רכישת מיומנות בכדור, שיפור הטכניקה האישית ולימוד עבודה בקבוצה. במסגרת הפעילות יתקיימו טורנירים ומשחקים מול קבוצות כדורגל מירושלים והסביבה והשתתפות במפעלי גביע וליגה במסגרת תחרויות של אגף הספורט של עיריית ירושלים. ילדי כיתה ה'-ו', ז'-ח' ישתתפו בליגה העירונית ובמפעלי הגביע.

ילדי כיתה ב' ו-ד' ישתתפו במפעלי גביע ראש העיר ירושלים וגביע אגף הספורט. הפעילות תתקיים במגרש הרב תכליתי, בימי גשם הפעילות תבוטל ותושלם במשחקים ובשיעורי השלמה.

גיל	יום	שעה	מחיר
טרנס חובה + גן חובה	רביעי	16:30-17:30	ש 1850
א'	ראשון	16:30-17:30	ש 1850
ב' (אולם בימי גשם)	ראשון	13:35-14:30	ש 2400
	רביעי	15:30-16:30	
ג' (אולם בימי גשם)	ראשון	14:30-15:25	ש 2400
	רביעי	14:30-15:25	
ד'	ראשון	13:35-14:30	ש 2400
	רביעי	15:30-16:30	
ה'+ו'	ראשון ורביעי	17:30-18:30	ש 2500
ז'+ח'	ראשון ורביעי	18:30-19:30	ש 2500

• המחיר כולל סט משחק, גרביים וסווצ'רט  
• המחיר כולל הסעות למשחקים



# 08 כדורסל בנות

מאמן: עידן לנקרי

בחוג יילמדו מיומנויות משחק הכדורסל תוך שימת דגש על הצד החינוכי והחברתי, הקניית הרגלי עבודה נכונים, שיתוף פעולה קבוצתי, התמודדות עם הצלחות וכישלונות- וכמובן, אהבת הכדורסל. באולם הספורט

מחיר	שעה	יום	גיל
ש 1700	15:30-16:30	חמישי	בנות כיתות ד'-ו'

\*המחיר כולל ביטוח, ביגוד, תיק וכדור

בית ספר לכדורסל -

מחיר	שעה	יום	גיל
ש 2,480	13:30-14:30	שני ורביעי	כיתות א'-ב
	13:30-14:30	שלישי וחמישי	כיתות ג'
	14:30-15:30	שלישי וחמישי	כיתות ד'

\* ניתן לרכוש ערכת ציוד הכוללת תיק, כדור חולצה וסווצ'רט ב- 150 ש

\* ניתן לרכוש מני למשחקי הבוגרים של הפועל ירושלים ב- 200 ש בלבד (ובנוסף יינתן מחיר מיוחד להורה מלווה) קבוצות ליגה -

מחיר	שעה	יום	גיל
ש 4,300	14:30-16:00	שני	קבוצת קט סל ה'
	16:30-18:00	שלישי	
	14:30-16:00	רביעי	קבוצת קט סל ו'
	16:00-17:30	שני	
	18:00-19:30	שלישי	קבוצת ילדים ז'
	12:00-13:30	שישי	
	17:30-19:00	שני	קבוצת ילדים ז'
	16:00-17:30	רביעי	
16:30-18:00	חמישי		

תשלום נוסף בסך 720 ש עבור ביטוח, ערכת ציוד, רישום באיגוד הכדורסל ומני למשחקי הבוגרים.

\*מי שאינו מעוניין במני ישלם סך של 4200 ש בלבד

# 07 כדורסל-הפועל ירושלים

מאמן: עידן לנקרי

בית הספר לכדורסל של הפועל ירושלים עם מאמן הכדורסל הבכיר עידן לנקרי, לשעבר עוזר מאמן הפועל אילת בליגת העל. חוויה מהנה ולימודית שמקנה ערכים לחיים כגון למידה ותרגול של אחריות אישית, שיפור קבלת החלטות, עמידה במצבי לחץ, יכולת עבודה בצוות ועוד.

במסגרת הפעילות יתקיימו משחקים כנגד קבוצות בית ספר לכדורסל מירושלים והסביבה במסגרת ליגת בתי"ם לכדורסל של הפועל ירושלים. שחקנים אשר ישתתפו באימוני בית הספר לכדורסל יצטרפו בהמשך הדרך לקבוצות התחרותיות של הפועל ירושלים. לכל ילד תינתן אפשרות לאימון ניסיון אחד.

קבוצות תחרותיות: במסגרת פעילות הקבוצות התחרותיות של הפועל ירושלים, יפתחו השנה בהר אדר שלוש קבוצות אשר יתמודדו בליגת של איגוד הכדורסל-קט סל לכיתות ה', קט סל לכיתות ו', וקבוצת ילדים לכיתות ז'.

את פעילות הקבוצות התחרותיות יוביל גם השנה עידן לנקרי, ואילו יצטרף שי אולארצ'יק, מאמן כדורסל בכיר ממחלקת הנוער של הפועל ירושלים.



# 09 טנים

מאמן: יונתן מור יוסף

הטנים הוא ספורט אולימפי פופולארי. החוג מהווה בסיס לטיפוח פעילות גופנית ואורח חיים בריא. הטנים משפר את יכולות הקואורדינציה, התנועה, היציבות, המהירות והמוטוריקה העדינה.

יונתן עוסק בטנים מקצועי ותחרותי מגיל 10. השתתף באליפויות ישראל, תחרויות בחו"ל והגיע לדירוג 5 בארץ לנוער. בעל ניסיון של יותר מ-10 שנים כמאמן טנים לילדים ולמבוגרים.

במגרש הרב תכליתי

גיל	יום	שעה	מחיר
כיתות א'	שלישי	15:30-16:15	₪ 1800
כיתות ב'	שלישי	16:15-17:00	₪ 1800
כיתות ג'-ד' מתקדמים	שלישי	17:00-17:45	₪ 1800
שיעורי השלמה	שלישי	18:00-19:30	
כיתות ג'-ד' מתחילים	שני וחמישי	15:30-16:15	₪ 2800
כיתות ג'-ד' מתקדמים	שני וחמישי	16:15-17:00	₪ 2800
כיתות ה'-ז' מתחילים	שני וחמישי	17:00-18:00	₪ 2800
כיתות ה'-ז' מתקדמים	שני וחמישי	18:00-19:00	₪ 2800
כיתות ח' ומעלה	שני וחמישי	19:00-20:00	₪ 2800

# 10 הוקי גלגליות

ליאור אוליאל

ספורט אקסטרים מהנה וייחודי. נלמד החלקה בסיסית, החלקה עם מקל וכדור, תרגילים, טכניקות ועוד. החוג משפר קואורדינציה ושיווי משקל, תורם לעבודה אישית וקבוצתית, התמודדות וחשיבה "מחוץ לקופסא", שיפור מוטוריקה, מהירות תגובה, כושר גופני ועוד. למשתתפים מובטחת הנאה בכל אימון, לרבות השתתפות בטורנירים אזוריים וארציים ובמשחקי גביע.

יש להגיע עם גלגליות או רולרס ומיגון. ניתן לשאול לניסיון גלגליות ללא תשלום. ניתן לרכוש ציוד מהמדריך במחירים מוזלים.

במגרש שליד מועדון 50+

גיל	יום	שעה	מחיר
כיתות א'-ד'	ראשון	13:30-14:30	₪ 1900

המאמן יוכל לאסוף מהצהרון.

המחיר כולל ערכת ביגוד, תיק, מגני עצם. ניתן לשאול לגלגליות לניסיון למספר אימונים.

# 11 טנים שולחן

מאמן: ישי בן צבי

טנים שולחן הוא ענף ספורט אולימפי תחרותי קצבי ומהיר המצריך מאמץ, כושר גופני, תרגול מחושך ואימונים סדירים על מנת לרכוש מיומנות. החוג תורם רבות לשיפור הכושר הגופני ויכולת הריכוז של המשתתפים.

במהלך החוג יועברו לימוד יסודות, פיתוח הקואורדינציה והרפלקסים, שיפור המהירות, הזריזות, הכושר הגופני ויכולת הריכוז, החדרת מיומנויות מוטוריות כמו אחיזה, תנועה, עמידה, סוגי החבטות השונות ועוד, הקניית ערכים חברתיים, העצמת המסוגלות האישית, עידוד התחרות והחתיירה למציאות והשתתפות בתחרויות מקומית ואזוריות, כאשר הציוד שילוה את ילדי החוג הינו האיכותי והחדש ביותר בתחום.

באולם הספורט

גיל	יום	שעה	מחיר
כיתות א'-ד'	שני וחמישי	17:00-16:00	₪ 2800
כיתות ה' ומעלה עד גיל 16	שני וחמישי	16:00-15:00	₪ 2800
אימון נוסף למתקדמים	שישי	13:00-14:00	₪ 3300
מבוגרים	שני וחמישי שישי	20:30-22:00 14:00-15:30	2000 ₪ אימון אחד בשבוע 2900 ₪ 2 אימונים בשבוע 3600 ₪ 3 אימונים בשבוע

- המחיר כולל ביטוח ספורטאים
- מחבט חינוך לכל ילד



## 12 ג'ודו

יואל טולדנו  
דניאל הרמן

מעבר להיותו אומנות לחימה, הג'ודו הוא ספורט ודרך חינוך. ג'ו = רך, גמיש ועדין, דו = דרך, במונח העמוק כדרך חיים... מכאן הדרך הרכה והגמישה. באמצעות הג'ודו ניתן להכניע את היריב מבלי להזיק לו על ידי שימוש בכוחו שלו.

בהדרכה נכונה והתמדה הג'ודו בונה את המתאמנים לחיים ועוזר לספורטאי להתמודד גם עם רגעי תסכול ולחץ.

הצטרפו לענף האולימפי המצליח ביותר בישראל! בחדר הכושר שבמרכז הספורט

מחיר	שעה	יום	גיל
1800 ₪	17:00-17:45	שלישי	גן חובה
2000 ₪	17:50-18:35	שלישי	כיתות א'-ב'
2000 ₪	18:40-19:30	שלישי	כיתות ג'-ד'

• המחיר כולל ביטוח

## 13 טאקוואנדו

אריה ואסף בייגן ואביעד בלוך

אמנות לחימה קוריאנית, ענף ספורט תחרותי אולימפי.

במסגרת החוג נעסוק בפיתוח הכושר הגופני, גמישות, זריזות, תרגילי הישרדות, שיפור הביטחון והשליטה העצמית.

מסייע רבות לשיפור בעיות קשב וריכוז.

ילדי החוג ישתתפו בתחרויות ארציות.

לכל אחת מהקבוצות מתקבלים תלמידים חדשים (מתחילים). במהלך השנה, לפי ההתקדמות ורצון התלמיד, ייגבה תשלום נוסף על השתתפות במבחני דרגה ובתחרויות, מיגון אישי וכיו"ב.

בסטודיו האדום במרכז הספורט

מינימום לקבוצה: 10 משתתפים

מחיר	שעה	יום	גיל
1900 ₪	17:15-18:00	שני וחמישי	5-7
2000 ₪	18:00-19:00	שני וחמישי	8-11
2400 ₪	19:00-20:15	שני וחמישי	12+

• המחיר כולל ביטוח ספורטאים

## 14 פילאטיס

מיכל אבידן

שיטת הפילאטיס היא הדרך הפשוטה והעדינה ביותר לשמור על כושר, להגן על המפרקים ולשקם את הגוף לאחר פציעות. משפר בצורה משמעותית יציבה נכונה ובריאה, תורם לחיזוק שרירים, עמוד שדרה בריא וקואורדינציה טובה. החוג והשיטה מתאימים לכל הגילאים, לגברים ולנשים כאחד.

מיכל אבידן: 054-6202296

בסטודיו האדום שבמרכז הספורט  
מחיר:

שיעור אחד בשבוע 1800 ₪

2 שיעורים בשבוע 2500 ₪

3 שיעורים בשבוע 3500 ₪

ראשון	7:30-8:30	8:30-9:30	19:30-20:30	20:30-21:30
שלישי	09:00-08:00			
רביעי			19:30-20:30	20:30-21:30
חמישי	7:30-8:30	8:30-9:30		
שישי	7:30-8:30	8:30-9:30		

## 15 יוגה חדש!

טלי ולטר

תרגול עתיק יומין שמקורו בהודו המשלב גוף ונפש. במהלך השיעורים נעבוד על בניית המודעות, הריכוז, הנשימה, היציבה ושיווי משקל.

מזמינה אתכם להתחזק, להתגמש ולשמור על גופכם צעיר וחיוני לאורך שנים.

המתמידים בתרגול יזכו לשיפור משמעותי באיכות חייהם.

השיעור מותאם לכל הרמות

בהדרכת טלי טובה ולטר, מורה ליוגה  
052-5299545

בסטודיו הצהוב שבמרכז הספורט

משך השיעור: שעה וחצי

יום שלישי 20:30

יום שישי 10:00

מחיר:

פעם בשבוע: 1800 ₪

פעמיים בשבוע: 2600 ₪

## 16 ריקודי בטן חדש!

סיגל כהן שחר

כשהגוף והנפש נפגשים - זו אמנות!

ריקודי בטן לנשים, עם סיגל כהן-שחר, רקדנית ומורה מקצועית.

מיועד גם לנשים שלא התנסו מעולם בריקודי בטן ורוצות להפנים את טכניקת הריקוד באופן מקצועי וככלי להעצמה אישית.

קהל יעד - בנות 18 ומעלה.

בסטודיו האדום באולם הספורט

יום שלישי 19:30-20:30

מחיר: 2000 ₪

\*מספר המקומות מוגבל



## 17 הייטק לגו

ד"ר לגו

רוצים לבנות ספינת פיראטים? להכין גלידה בעזרת מערבל שבניתם בעצמכם מלגו? רוצים לבנות מפעל ממתקים מלגו? מסקרן אתכם לדעת איך פועלים מתקנים בלונה פארק?

חוג הייטק לגו מתאים לילדים סקרנים וחכמים שאוהבים לבנות, להמציא ולשכלל ומתעניינים בעולם המדע, ההנדסה, הטכנולוגיה וההייטק.

חוג אתגרי, חווייתי, מלא הנאה וסיפוק.

בכיתת מדעים בביה"ס

מחיר	שעה	יום	גיל
₪ 1700	17:00-18:00	חמישי	כיתות א'-ב'
₪ 1700	18:00-19:00	חמישי	כיתות ג'-ד'

## 18 מבוכים ודרקונים

אורי קורליאנצ'יק

כל שחקן יוצר לעצמו דמות פנטזיה שמייצגת אותו בסיפור המשותף שהוא בונה עם המנחה ושאר הקבוצה. המנחה מדרך את הילדים בעולם הדמיוני של המשחק ולהעמיד בפניהם מגוון אתגרים ומשימות מעניינות. השחקנים חופשיים להתמודד עם מגוון המצבים בהם הם מוצאים את עצמם בכל אופן שיבחרו. מעודד יזומה, מנהיגות ויכולת אלתור. ההרפתקאות כוללות תעלומות, חידות הגיון, אתגרים אסטרטגיים, דינמיקה קבוצתית והרבה כיף ודמיון.

במהלך הפעילות, השחקנים יכולים להיכנס לנעליהם של שודדי ים שמשתלטים על ספינות ומחפשים אוצרות, מלכים ונסיכות החווים הרפתקאות קסומות, גיבורי חלל שפוגשים תרבויות חייזריות שונות ומרתקות... וזה רק קצה הקרחון!

מיועד לבנים ולבנות בגילאי כיתות ב'-ו' מינימום 6 משתתפים בכל קבוצה בכיתת מדעים בביה"ס,

מחיר	שעה	יום	גיל
₪ 1750	16:30-18:00	רביעי	כיתות ב'-ג'
₪ 1750	18:00-19:30	רביעי	כיתות ד'-ו'

## 19 בית ספר לקסמים חדש!

החוג מועבר ע"י מדריך מקצועי אשר ילמד אתכם את סודות הקסמים שתמיד רציתם לדעת! בחוג נלמד קסמים מיוחדים כגון: קסמי קלפים, טלפתיה, הפיכת נייר לשטר, כיפוף כפיות, העלמת חפצים, ריחוף באוויר ועוד.

החוג מפתח בצורה מדהימה את הביטחון העצמי של הילדים, וכן את יכולת העמידה מול קהל ואת היכולות המוטוריות.

ערכת קסמים מגניבה שבעזרתה תוכלו לעשות מופע קסמים משלכם ולהפתיע חברים ובני משפחה! במתנ"ס

מחיר	שעה	יום	גיל
₪ 2800	16:00-16:45	חמישי	גן חובה-ג'
₪ 2800	16:45-17:30	חמישי	ג'-ו'

• כולל חומרים/ ערכת קסמים



## 20 אילוף כלבים

כלבים בכיף

חוג אילוף כלבים והעצמה אישית מיועד לילדים ונוער שרוצים להעמיק את הקשר עם הכלב האישי מהבית או מלהקת הכלבים שלנו. בחוג נכיר ונלמד על כלבים שונים וסגולותיהם, טריקים, פעולות, מסלול מכשולים...

נהנה יחד מסדנאות חוויה והעשרה ייחודיות ובעלות ערך מוסף כגון: וטרינריה, טיפול וטיפוח, אגיליטי ועוד...

הפעילות מתבצעת בדרך של חיזוקים ומשובים חיוביים בלבד, תורמת לתחושת ביטחון עצמי בריא, מעצימה את תחושת המסוגלות האישית ומעניקה לילד כלים וגישה חיובית שישרתו אותו בכל תחומי החיים.

• ילדים ללא כלב מהבית, יקבלו כלב אישי מלהקת הכלבים שלנו.

• ילדים המעוניינים להשתתף עם הכלב מהבית, יתבקשו להציג אישור וטרינרי ולהגיע לפגישת היכרות.

מדריכים: אביגיל בקוביץ אהרוני ובני אהרוני, בעלי ותק וניסיון רב בתחום.

יום ראשון במתנ"ס

16:00-16:00 לכיתות א'-ד'

17:00-17:00 לכיתות ה'-ח'

מינימום 6 משתתפים בקבוצה

מחיר: 2200 ₪

(כולל כל הציוד הנדרש והסדנאות)

## 21 כלבנות טיפולית

כלבים בכיף

בחוג נלמד את אותם התכנים ונהנה מאותן פעילויות העשרה שיהיו בחוג אילוף הכלבים, אך במתכונת ייחודית ומותאמת אישית לכל משתתף ולקבוצה.

החוג מיועד לילדים ונוער בעלי קשיי הסתגלות למערכת, דימוי עצמי וביטחון נמוכים, קשיים לימודיים, שפתיים, חברתיים, לחצים, בעיות ריכוז ועוד.

מתאים גם ללומדים במסגרות חינוך מיוחד ולכל ילד אשר יוכל ליהנות ולהיתרם מחוג איכותי ואינטימי ומקבוצה שתהיה מקום חם לשיתוף וצמיחה אישית וקבוצתית.

• המשתתפים בקבוצה יוזמנו למפגש היכרות אישי

• מדריכים: אביגיל בקוביץ אהרוני ובני אהרוני, בעלי ותק וניסיון רב בתחום.

אביגיל 054-2287913

בני 054-2173070

• כולל ביטוח וכל האישורים הנדרשים

• ליווי מקצועי של עובד סוציאלי, המתמחה בתחום

יום ראשון במתנ"ס 18:00-18:50

מינימום 4 משתתפים, מקסימום 6 משתתפים בקבוצה

מחיר: 2700 ₪

(כולל כל הציוד הנדרש והסדנאות)



מוסיקה היא שפה, שפה היא תקשורת.

כלי הנגינה וקול האדם נועדו לחבר ולחצות גבולות ותרבויות.

הקניית חינוך מוסיקלי-שפה תרבותית אוניברסלית

אנו מזמינים אתכם להעשיר את שעות הפנאי בנגינה ומוסיקה ולהתמקצע בתחום.

השיעורים יתקיימו במשרדי המועצה הישנים (מול האמפיתיאטרון) שהוסבו לחדרי מוסיקה לרווחת התושבים.

שיעורי הנגינה ניתנים על ידי מורים מקצועיים, שרובם מלמדים גם בפרויקט הנגינה בביה"ס הר אדר.

המועדים ייקבעו בין התלמיד למורה.

שיעורי תיאוריה והאזנה לכל תלמיד הנרשם ללימודי כלי יועברו על ידי עופר ליפשיץ. הם יתקיימו בקבוצות מיד לאחר החגים.

**בהרשמה של מעל 3 תלמידים תתאפשר הוראה בכלים נוספים: נבל, קרן יער, טובה, מפוחית, אקורדיון, מנדולינה, טרומ כלי לגיל הרך ועוד.**

מחיר	משך השיעור	סוג השיעור
₪ 4800	45 דקות	פרטני
₪ 6000	60 דקות	פרטני
₪ 3600	30 דקות	פרטני
₪ 6600 (₪ 3300 כ"א)	45 דקות	זוגי

תקנון מרכז המוסיקה:

בהמשך לתקנון החוגים הכללי

תלמיד זכאי לבטל שיעור 3 פעמים בשנה בהודעה של 24 שעות מראש למורה

תלמיד הנעדר מסיבה כלשהי ללא הודעה מוקדמת, לא יהיה זכאי להשלמת שיעור או להחזר תשלום. מקרה חירום ייבחן לגופו

שיעור שיבוטל ביוזמת המורה יושלם במועד אחר בתיאום עם התלמיד והוריו

היעדרות בגין אירועים פרטיים, חופשות משפחתיות וכד' שאינן בפגרת חג ו/או חופשות חוגי חינוך-תחויב.

כל תלמיד זכאי למינימום של 38 שיעורים במשך השנה (אם החל ב-1 בספטמבר)

יש אפשרות להמשיך ללמוד גם בחודש יולי.

אין החזרים כספיים עבור החודשים מאי ויוני.

לייעוץ והכוונה ניתן לפנות לעופר ליפשיץ-מנהל

מרכז המוסיקה 054-5754518

### גיטרות | עופר ליפשיץ | 054-5754518

מוסיקאי, גיטריסט, מנצח תזמורת, מנחה הרכבים, מלחין ומעבד. בוגר האקדמיה למוסיקה בירושלים, והתמחות בניו יורק. 34 שנות ניסיון בהוראת מוסיקה וניהול פרויקטים מוסיקליים. מחנך ומוביל המוסיקה ביישוב.

### חליל צד | נאוה שוורצוולד | 052-3333017

חלילנית ומורה לחליל, בוגרת האקדמיה למוסיקה בירושלים. מלמדת בקונסרבטוריון של האקדמיה למוסיקה ירושלים ובחינוך המוסיקלי בירושלים. ניגנה בהרכבים קאמרליים רבים. ניהלה את הקונסרבטוריון בגילה במשך 10 שנים.

### חליל צד | בני שוורצוולד | 052-3633994

חלילן ומורה לחליל, בוגר האקדמיה למוסיקה בירושלים. לימד במסגרת הקונסרבטוריון של האקדמיה למוסיקה במשך 30 שנה. ניגן בתזמורת ובהרכבים רבים. ניהל שלוחה של הקונסרבטוריון של האקדמיה בפסגת זאב במשך 10 שנים.

### סקסופון | דוד אלפנדר | 054-7402667

סקסופוניסט, חלילן, מלחין ומעבד. למש בניו סקול ומאנס קולג' בניו יורק. ניגן והקליט עם טובי האמנים בארץ ובעולם. מלמד בגישה ייחודית ששמה דגש על חיבור ורוגע.

### חצוצרה וטרומבון | מרק בריל |

052-8925993

מוסיקאי, מנצח תזמורת, מנחה הרכבים, בוגר קולג' בחו"ל, ניסיון של 35 בהוראה בגישה ייחודית. בעל ניסיון של מעל 20 שנה בפרויקטים מוסיקליים ובבית הספר "מרכז המוסיקה" ביפו

**צ'לו | יגי מלכה | 054-7619553**

צ'לו, למד בירושלים ובפריז. בוגר האקדמיה למוסיקה בירושלים. כמוסיקאי מצטיין היה צ'לו ברביעיית צה"ל. השתתף והופיע בהרכבים רבים, במגוון רחב של סגנונות בארץ ובעולם. חבר בתזמורת הסימפונית ירושלים.

**פסנתר | אנה ימפולסקי | 052-6620367**

מילדותה למדה נגינה בפסנתר. בגיל 14 המשיכה לימודי המוסיקה בינה. בעלת תואר שני מהאוניברסיטה למוסיקה של וינה בפסנתר. תואר ראשון בחלילית והתמחות באבוב ונגינה בתזמורת. מלמדת בשיטה ייחודית הבנויה על סולמיזציה אשר הובילה תלמידים להצלחות רבות.

**תופים | אדם כהן | 058-4459823**

בעל תואר בוגר ותואר שני מהאקדמיה למוסיקה, התמחות בניו יורק. היה פעיל בסצנת הג'ז בניו יורק והופיע בהרכבים רבים במועדונים ברחבי ארה"ב. מנגן עם אמנים מהארץ ובחו"ל. מרכז ומנחה פרויקט הרכבים של קונסרבטוריון הרצליה.

**כינור | שיר טייב | 050-9915146**

את לימודי הכינור החלה בגיל צעיר בקונסרבטוריון העירוני בעכו, והשתתפה באופן קבוע בכיתות האמן בקשת אילון לכנרים צעירים וסמינרים רבים בארץ ובחו"ל. השנה השתתפה במסע הופעות מוצלח בארה"ב ואירופה במסגרת אנסמבל. סיימה תואר ראשון, וכרגע במסלול למודים לתואר שני באקדמיה למוסיקה ולמחול בירושלים.

**קלרינט | יחיאל לוזק | 054-7684651**

נגן ומורה לקלרינט בעל תארים מהאקדמיה למוסיקה בירושלים ובחינוך. מלמד גם בקונסרבטוריון הסדנה בירושלים. ניגן ומנגן בהופעות רבות, בעיקר בסגנונות קלאסי וכליזמר. מגיש תלמידים לרסיטל בגרות.

**כלי הקשה | מירון גלברד | 054-6107620**

נגן כלי הקשה בהרכבים רבים. מלמד כלי הקשה ותורת קצב מן המזרח בשיעורים פרטיים. למד במרכז למוסיקה מן המזרח בירושלים במסלול תעודת מורה למוסיקה מזרחית מסורתית, ואצל אמנים ומוסיקאים שונים. למד מוסיקה בכרתים, ומתמחה במוסיקה מסורתית מפרס והמזרח התיכון ובכלי הקשה השייכים לתחום.

**פסנתר | עידן פלג | 050-7341685**

מוסיקאי ואיש סאונד. עוסק בנגינה ויצירה, הפקה והקלטות. השתלם אצל מורים רבים ומגוונים. לימודים בבית ספר רימון ובמכללת הד, וכן במכללת BPM למוסיקה אלקטרונית.



## 23 הרכבי רוק וגיטרה

עופר ליפשיץ

הנחיית הרכבי נוער- להקות רוק, ג'ז, פיוז'ן ואנסמבל גיטרות קלאסיות. מתאים לתלמידי מוסיקה השרים ומנגנים בגיטרות, בס, קלידים, תופים וכלי הקשה וכלי נשיפה.

יתקבלו הרכבים קיימים ונגנים צעירים שהמוסיקה והנגינה הן עבורם אורח חיים, נגנים המחפשים איכות בשעות הפנאי, הכותבים שירים ומעוניינים להפיק חומר מקורי במסגרת נגינה מקצועית בהרכבים.

הפקת שיר ועיבוד בסגנונות שונים-תפקידי נגינה וסאונד. העבודה מתקיימת בחדר מוסיקה מאובזר עם ציוד הגברה והקלטות.

ההרכבים יופיעו בקונצרטים ובאירועי תרבות שונים ביישוב ומחוצה לו.

תיאום אישי מול עופר ליפשיץ

משך המפגש-שעה וחצי

בחדר המוסיקה

מינימום להרכב-4 נגנים

₪ 2200

## 24 תזמורת נוער ובוגרים

עופר ליפשיץ

תזמורת נוער ובוגרים יישובית (ביג בנד) לנוער מנן בחטיבת הביניים ובתיכון. מתאימה לתלמידי מוסיקה המנגנים בכלי נשיפה ובכלי קצב.

התזמורת היישובית היא המשך של פרויקט הנגינה בביה"ס היסודי, ומאפשרת המשך טיפוח מוסיקלי מקצועי של נגנים מתבגרים כמו גם מבוגרים ביישוב.

יתקבלו תלמידים עם שנתיים ניסיון לפחות בנגינה, בעלי מוטיבציה גבוהה, המבקשים לפתח את השכלתם המוסיקלית ורוצים לבטא ולממש את עצמם בעזרת המוסיקה. במפגש השבועי בחדר המוסיקה המאובזר נלמד לנגן יחד עיבודים תזמורתיים חדשים ומפתיעים מתוך רפרטואר רחב ומגוון מעולם המוסיקה הקלאסית, הרוק והג'ז.

יום רביעי בחדר המוסיקה

19:00-20:15

₪ 2000

[היום ניתן לשינוי]

## 25 יצירת מוסיקה במחשב

יותם ליפשיץ

הכרת מגוון תוכנות סיקוונסר ואולפנים וירטואליים, הכוונה, התאמה וסיוע ברכישת ציוד לאולפן הביתי. הכרת כלים וירטואליים, סינתזה, עריכת חומר מוסיקלי ועיצוב סאונד. יותם הוא יוצר צעיר הפעיל בסצנה המקומית והבינלאומית. בוגר קורס סאונד וסינתזה, אולפני בלנד ברמת גן תאום אישי מול יותם ליפשיץ 054-7674517

משך המפגש שעה וחצי

4800 ₪ לפרטני

3600 ₪ לזוג



## 26 האם אנו נוהגים נכון כהורים?

עיריית וינברג

איך לגדל ילדים חברותיים, אחראים, עצמאיים ובעלי דימוי עצמי חיובי? איך לשמור במקביל על סמכות ותקשורת מקרבת ומעצימה? כמה להגן על הילד וכמה לדרוש ממנו? מה לעשות עם רגשי האשמה שלי?

איך להתמודד עם נושא הקשב והריכוז? איך להתמודד עם התפרצויות הכעס של הילד בכיתה או בבית? איך לקדם את הילד לימודית, רגשית והתנהגותית?

על שאלות אלו ואחרות נענה בסדנה להורות מעצימה על פי הגישה ההומניסטית של אדלר.

נתייחס לשלושה גורמים מעצבי אישיות: אווירה משפחתית, מערך משפחתי ודרכי חינוך. נעשה זאת באמצעות שיח ועל ידי כלים אימוניים חווייתיים.

1. סדנאות להורים וילדים בגיל הרך
2. סדנאות להורים לילדים בביה"ס היסודי

מחיר הסדנא: 350 ₪ מחיר לזוג: 500 ₪

מועד המפגשים יתואם עם ההורים

נא לפנות לעיריית, טלפון 050-4686717

עיריית וינברג-יועצת חינוכית, מאמנת הורים אדלריאנית, מומחית לקשב וריכוז.

הסדנה בת 3 מפגשים ותתקיים ב"בית של פיטוק" (המבנה שמול בית הספר)

## 27 קשרים מגניבים סדנה לילדים ולמתבגרים

עיריית וינברג

סדנאות לילדים ומתבגרים ברוח הגישה האדלריאנית להעצמת יכולות חברתיות ורגשיות: עצמאות, אחריות, שליטה בכעסים, יכולת התארגנות, קשב וריכוז, ניהול זמן, חיזוק הדימוי העצמי, מימוניות חברתיות, התמודדות יעילה עם עלבון. הסדנאות הן חווייתיות ומתאמות גיל. בסדנה נשתמש בדרמה וסיפור, דמיון מודרך והומור, יוגה, משחקי קופסה, אמנות פלסטית, תנועה ומוסיקה. נזהה רגשות של עצמנו ושל אחרים, נגדיר מחשבות, נתבונן בהתנהגויות, נבחין בסימנים שהגוף משדר לנו, ונקשר בין כולם.

במהלך הסדנאות יתקיימו 3 מפגשים פרטניים של הורה-ילד: מפגש היכרות, משוב אמצע, משוב סיום.

קבוצה 1: כיתות גן, עד 5 ילדים, יום ג', שעה 18:00-17:00

קבוצה 2: כיתות א' ב', עד 5 ילדים, יום ג', שעה 17:00-16:00

קבוצה 3: כיתות ג' ד', עד 6 ילדים, יום ג', שעה 16:00-15:00

קבוצה 4: כיתות ה' ו', עד 6 ילדים, יום א', שעה 18:00-17:00

15 מפגשים בסדנה, ברצף של אחד לשבוע.

התחלת המפגשים בספטמבר. יתקיימו ב"בית של פיטוק" (המבנה שמול בית הספר)

עלות הסדנה הכוללת 12 מפגשים קבוצתיים ו-3 מפגשי הורה-ילד: 1800 ₪

## 28 "הבית של פיטוק" חדש!

עיריית וינברג

תנועה, מוסיקה, דרמה וסיפור, אמנות פלסטית, משחקי קופסה, דמיון מודרך והומור-כלים חווייתיים המעודדים ביטוי עצמי ואיש-ישמשו אותנו להעצמת יכולות חברתיות ורגשיות ברוח הגישה האדלריאנית.

נזהה רגשות של עצמנו ושל אחרים, נגדיר מחשבות, נתבונן בהתנהגויות, נבחין בסימנים שהגוף משדר לנו, ונקשר בין כולם.

נתרגל יכולות של ניהול זמן, התארגנות, עצמאות, אחריות, מיקוד הקשב, הצטרפות לקבוצה, התמודדות יעילה עם עלבון, שליטה בכעסים, איזון ורגיעה, אמירת מילה טובה לעצמי ולאחר.

עיריית וינברג-יועצת חינוכית, מאמנת הורים וילדים, מומחית לקשב וריכוז.

יום ראשון ב"בית של פיטוק" (המבנה שמול בית הספר) 17:00-16:00

קבוצה רב גילאית- כיתות ג' ד' ה'.

מחיר לשנה: 4200 ₪.

38 מפגשים- מתוכם 4 פרטניים: הורה-ילד.

מקסימום 6 משתתפים בקבוצה.

# חוגים מועדון 50+

## תשבצי היגיון דגנית אנילי זכאי

054-4761346

יום שלישי. למתקדמים

## היסטוריה מתי ששון

050-6999876

יום רביעי 9:00-10:00 במועדון. ללא תשלום, פתוח לכולם

## חוט ומחט ברכה ברנע

054-4749313

לאוהבים וליודעים לרקום, לתפור, לסרוג ולהטליא. יום שני 16:00-17:30 במועדון. ללא תשלום, פתוח לכולם

## תנ"ך חיה הוכפלד

050-5488546

יום רביעי 10:30-12:30

## שפות

גרמנית (מתחילים ומתקדמים) הייקה אהרונוף  
052-4789887

אנגלית (מתקדמים) רותי שוחט 052-6146507  
ערבית (מתקדמים)-לפנות לשושי אשל  
052-449388

צרפתית (מתחילים ומתקדמים)-לפנות לברכה  
אברמיצקי 052-2609123

## מועדון לומד

יום שלישי 9:30-11:00

הרצאות בנושאים שונים ומגוונים

## בעקבות הפסנתר

תכנית מוסיקלית במוצאי שבת, אחת לחודשיים. בתשלום, על פי פרסום מראש.

## חוג ציור מיכאל רוזנטוב

054-689939 מיכאל, מעצב, אמן, צייר ופסל.

בוגר תואר שני בציור ופיסול. חוגי הציור יתקיימו מתקדמים מאוד, מתקדמים וממשיכים.

הרשמה: ברכה אברמיצקי טל' 052-2609123

יום ראשון 13:30-16:00

## חבורת הזמר

מנצח: רועי פרידמן

יום ראשון בשעה 20:00 במועדון. בתשלום.

לפרטים: פנינה נווה 052-3104425

## בריגד'-צילה ואמנון רז

050-7201047-8 מפגשים, 200 ש"ל לכל הקורס. מינימום 8 משתתפים.

יום רביעי 17:30 במועדון.

פרטים והרשמה: צילה ואמנון

הרישום לכל חוג המתקיים בחסות מועדון 50+ מתבצע כמפורט לצד כל חוג.

לפרטים נוספים ניתן לפנות לברכה אברמיצקי, יו"ר מועדון 50+, טל' 052-2609123 (ובהיעדרה, לנורית בוטון טל' 050-9500021). החוגים פתוחים לקהל הרחב ומתקיימים במועדון 50+.

# פעילות חוגים תשע"ז 17-2016

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	מתנ"ס
אילוף כלבים כלבנות טיפולית	היפ הופ ג'ז	שלישי משפחתי	היפ הופ ג'ז	קסמים		
התעמלות קרקע אקרובטיקה על נגל	כדורסל בנים	כדורסל בנים	התעמלות קרקע כדורסל בנים	כדורסל בנות כדורסל בנים	כדורסל בנים	אולם ספורט
פילאטיס הורה הר אדר	טניס שולחן טאקוונדו	שלישי משפחתי כדורסל בנים פילאטיס ריקודי בטן	פילאטיס הורה הר אדר	פילאטיס טניס שולחן טאקוונדו	פילאטיס טניס שולחן	סטודיו אדום
בלט / בייבי בלט	בלט / בייבי בלט	יוגה	יוגה	בלט / בייבי בלט	יוגה	סטודיו צהוב
		ג'ודו				חדר כושר
כדורגל	טניס	טניס	כדורגל	טניס		מגרש רב תכליתי
הוקי גלגליות						מגרש מועדון +50
שיעורי נגינה פרטניים	שיעורי נגינה פרטניים	שיעורי נגינה פרטניים	שיעורי נגינה פרטניים	שיעורי נגינה פרטניים	שיעורי נגינה פרטניים	חדרי מוסיקה
			מבוכים ודרקונים	הייטק לגו		כיתת מדעים
						מועדון +50
חפנשי "הבית של פיסטוק" קשרים מגניבים			קשרים מגניבים			הבית של פיסטוק



## נשמח לשמוע מכם!


מועצה מקומית הר אדר

רח' האלה 3

טל. 02-5344710 | פקס. 02-5700127

אתר האינטרנט של המועצה: [www.har-adar.muni.il](http://www.har-adar.muni.il)

אפליקציית המועצה-כל המידע באופן זמין ונוח. להורדה בחנויות האפליקציות: הר אדר

מועצה מקומית הר אדר 

גדי קידר-מנהל תחום הספורט

[kedarg@bezeqint.net](mailto:kedarg@bezeqint.net)

נייד 050-5204554 | טלפון משרד: 02-6246692

מיכל לקס-רכוזת תרבות וחוגים

[Michal\\_Jaks@har-adar.muni.il](mailto:Michal_Jaks@har-adar.muni.il)

נייד 050-7890078 | משרד: 02-6293130 | פקס 02-6293120