



חוברת חוגים

ופעילויות פנאי

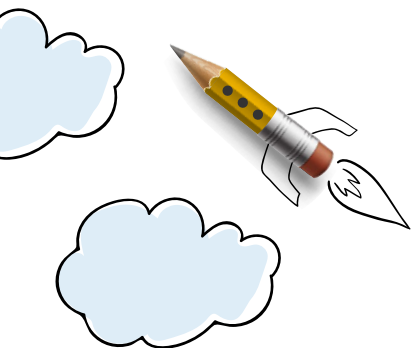
תשפ"ו | 2025/26

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:

- מערכת החוגים תחל לפעול בתאריך 1.09.25 ותסתיים בתאריך 30.6.26. לא יתקיימו שיעורים בערבי חג וחג (אלא בתיאום מיוחד עם המדריכים). ייעשה כל מאמץ לקיים את מלוא המפגשים.
- בחישוב מחירי החוגים נלקחו בחשבון כל חופשות החגים. התשלום לפעילות החוגים מחושב על פי תעריף שנתי וניתן לחלקו לתשלומים חודשיים בהוראת קבע חודשית לעמותה לחינוך משלים בהר אדר או בתשלומים חודשיים בכרטיס אשראי (לא תשלום מראש) לנוחיותכם; כך שאם ניאלץ לקטוע את פעילות החוג נוכל לעצור את התשלומים. המחיר המוצג בחוברת הוא מחיר שנתי ל-10 חודשי פעילות. ההרשמה לחוגים הנה הרשמה שנתית, באמצעי התשלום שצוינו לעיל. משתתף לא יזוכה בגין השתתפות חלקית.
- פתיחתו של חוג והמשך קיומו מותנים במספר מינימלי של משתתפים.
- בגין היעדרות מדריך, או בשל ביטול שיעור חוץ בגלל מזג אוויר, יוחזר השיעור במועד אחר עפ"י תיאום מראש. אין התחייבות להחזר שיעורים ביום ובשעה הקבועים של החוג.
- לכל אחד זכות לנסות חוג באופן חד פעמי. במידה והחליט לא להמשיך, לא יחויב בגין ההשתתפות בשיעור הניסיון במידה ויבחר להמשיך, יחויב באופן מלא.
- הרישום לחוגים וההשתתפות בהם מותנים בהיעדר חובות חוגים ו/או מיסים למועצה. משפחה החייבת כספים למועצה או למערך החוגים לא תורשה להשתתף בפעילות החוגים לשנה הנוכחית עד להסדרת החוב. משפחה שלא עומדת בכל התשלומים, העמותה תהא רשאית להפסיק את השתתפותה בהתראה של 7 ימים.
- ההרשמה לחוגי תשפ"ו תבצע דרך הקישור באתר האינטרנט של המועצה (www.har-adar.muni.il)
- גם אלו הממשיכים בחוגים משנה לשנה - חייבים בהרשמה מחודשת. אופן התשלום: בתשלומים חודשיים בכרטיס אשראי בהרשמה המקוונת.



- ניתן להפסיק השתתפות בחוג עד ה-25 בכל חודש, בכתב בלבד, לא ניתן לבטל טלפונית.
ניתן לשלוח דואר אלקטרוני לכתובת - riki@har-adar.muni.il

יש ליידע גם את המדריך/ה לגבי הפסקת ההשתתפות בחוג, אך אין להסתפק בהודעה למדריך בלבד. לא תקבל הודעת ביטול בכל דרך אחרת ובדיעבד. למפסיקים פעילות אחרי 31 במרץ לא יינתן החזר כספי. דמי ביטול - 50 ש"ח

- לא יוחזרו שיעורים או כספים בגין חצאי חודשים, היעדרויות בודדות או נסיעות לחופשה, למעט היעדרויות מסיבות רפואיות (3 שבועות לפחות), בצירוף אישור רפואי מתאים.
- המדריך מתחייב למינימום מפגשים בשנה. במידה ולא יגיע למכסת המינימום, ידאג להשלמות בהתאם, ללא אפשרות של החזר כספי.
- המדריך אחראי לילדי החוג רק בשעת פעילות החוג אליו נרשמו. הורים - נא דאגו להביא ולאסוף את ילדיכם לחוג ובחזרה - בזמן.
- יש להקפיד הקפדה יתרה על הנחיות משרד הבריאות בדבר היגיינה.

בערב יום הזיכרון ליצחק רבין ובערב יום השואה החוגים יסתיימו בשעה 19:00
בערב יום הזיכרון 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.



תושבי הר אדר היקרים,

התקופה הלא פשוטה שמדינת ישראל עוברת, מחייבת אותנו לצעוד קדימה.



כמו בכל שנה, גם השנה אנו שמחים להציג בפניכם את היצע החוגים בהר אדר לשנת תשפ"ו וזאת, לאחר מאמץ לשמר את החוגים הטובים ולהתחדש בחוגים נוספים בהתאם לצרכים, להצעות ולבקשות התושבים.

גם השנה שמנו לנו למטרה להציע מגוון איכותי, עשיר ורלוונטי של חוגים ופעילויות, מגיל הגן ועד לגיל הזהב, מתוך רצון להרחיב את מעגלי ההשתתפות בפעילות ולהעמיק את החיבור הקהילתי דרך ספורט, תרבות ופנאי.

בשנים האחרונות פעלנו רבות על מנת להרחיב את מגוון האירועים והפעילויות לשעות הפנאי ואני מקווה שהיצע החוגים הרחב לצד אירועי תרבות, ספורט ופנאי

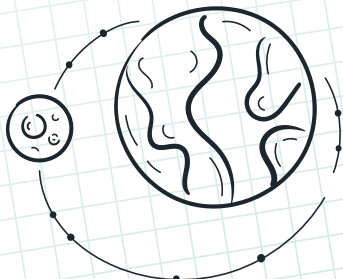
שנקיים במהלך השנה, יאפשר לכל אחד ואחת למצוא פעילות מעניינת ומתאימה עבורו ולקחת בה חלק.



בפתחה של השנה החדשה ברצוני לאחל לכולנו, שנה של שקט וביטחון, שנה של בריאות טובה, התחדשות אישית והנאה מרובה, ולהודות לריקי, למלאני ולברכה שעמלו רבות על בניית מערך החוגים ושיפורו לרווחת התושבים.



עם מבט קדימה ובלב מלא תקווה, אנו מייחלים לשובם המהיר של כל החטופים המוחזקים בידי החמאס ומחזקים את ידי כוחות הבטחון הפועלים יומם ולילה למען בטחוננו.



עכב,י

**חיים מנדל שקד
ראש המועצה**

תושבים יקרים,



מוצגת לפניכם חוברת המרכזת את פעילויות החוגים לשנת תשפ"ו.
אנו עומדים בפתחה של שנת פעילות חדשה.

גם השנה חוברת החוגים נבנתה במיוחד עבורכם מתוך מחשבה,
הקשבה ורצון לשמור על הקיים
ולהעניק מענה מגוון, איכותי ומעשיר לכל אחד ואחת מכם.

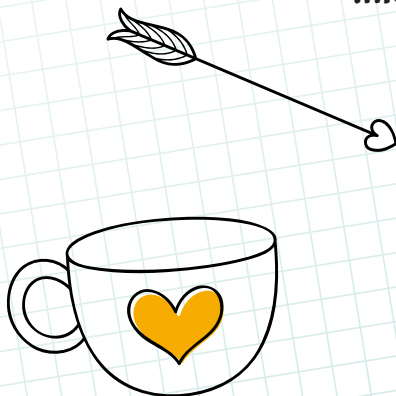
החוגים השנה משקפים את רוח הקהילה שלנו -
יצירתית, סקרנית, פעלתנית ומלאת חיים.
אני מזמינה את כולם לקחת חלק בפעילויות החוגים ובאירועי התרבות
במהלך השנה.
בהזדמנות זו אני רוצה להודות לכם על היענותכם בקבלת בקשות,
רעיונות ויוזמות שונות.
מוזמנים לשלוח אליי במייל: riki@har-adar.muni.il

אתם מוזמנים לעקוב אחרינו בכל ערוצי הפרסום, קבוצות הווטצאפ, פייסבוק
ובאתר האינטרנט על מנת להתעדכן במגוון התכנים השונים במהלך השנה.
<https://www.har-adar.muni.il/>

אני מאחלת לכולנו שנת פעילות מהנה, משמעותית, מעניינת ובריאה.

בברכת שנת חוזים אהנה ואמאנת השמחה,

**ריקי גלמידי
רכזת תרבות וחוגים**



תושבים יקרים,

המועצה המקומית הר אדר שמחה לפרוס בפניכם בחוברת זו את מגוון פעילויות מחלקת הספורט לשנת הלימודים תשפ"ה.

חדר הכושר פתוח לכולם מגיל 12 בעלות סבירה, לתת את המקום הכי מקצועי באימונים, מגוון שיעורים, לעבוד עם כל אוכלוסייה בנפרד - כל גיל והמקום שלו בחדר כושר.

להעצים ולפתח אנשים שלא התאמנו ולהביא אותם למקום בו יגיעו להישגים. המטרה העומדת לנגד עינינו הנה לקדם מגוון עשיר של תכניות ופעילויות בתחומי הספורט והפנאי, התואמות את צרכי הקהילה.

אנו מציעים מגוון רחב של פעילויות וחוגים לכל קשת הגילאים, גברים ונשים, נערים ונערות, ילדים וילדות, כל זאת תוך התייחסות אישית והקפדה על איכות ומקצועיות.

זכרו: אם תתמידו, תוכלו להגיע להישגים!

אני מאחלת לכולם פעילות מהנה ואוצלת.

**מלני אזולאי
מ"מ מנהל תחום הספורט**



מועדון הכושר MOUNT

עוצב ונבנה ברמה מתקדמת, תוך התייחסות מרבית לצרכי המתאמנים. ציוד הכושר האירובי והשרירי מבית היוצר של חברת Life Fitness האמריקאית הינו האיכותי והמתקדם מסוגו בעולם.

בשנה האחרונה קיבלנו מכשירים וציוד איכותי חדש לחדר כושר, הוספנו שיעורי סטודיו ומדריכים חדשים ומנוסים. כיום השיעורים שלנו מוצלחים מאוד והמנויים מרוצים מרמה גבוהה של המדריכים שלנו.

במיוחד לתושבי הר אדר!!!

המועצה מעניקה אימונים אישיים במחיר מוזל במיוחד!! 175 ₪ לאימון. האימונים שלנו מלווים ע"י מדריך מקצועי בעל ניסיון רב.

ניתן לקנות חבילה של 10 אימונים אישיים ולקבל אחד במתנה!!

מטרת האימונים האישיים לדעת ולהכיר את הצורך שלכם, ללמד ולהסביר איך לעבוד נכון עם הגוף. ללמוד על מכשירים, לקבל תכנית אימון שתתאים לכם לטווח ארוך, כלים וידע משמעותיים לכל החיים. הידעתם? מחקרים מראים שאחוז האנשים שמקבלים תכנית אימונים אישיים, מתמידים יותר כי יש להם את הידע והיכולת להמשיך להתאמן לבד.

גיל הזהב!!!

הכנו לכם חבילה של שיעורים פרטיים ומיוחדים לשיקום לגיל הזהב.

לקראת גיוס?

צעירים שזקוקים לעזרה, לחזור לכושר ולמצב בריאותי תקין, אנו דואגים לכם ומכינים אתכם לקראת הצבא. **נוער הר אדר - מגיל 12+** זוכים לקבל אימונים המשלבים כושר ואימון כח, והכנה לקראת הצבא. תכניות האימון מותאמות אישית לכל מתאמן תוך ליווי צמוד לשיפור הישגיות בתחומים כגון: עיצוב וחיטוב, חיזוק השרירים והעצמות, שינוי אורח חיים, שמירה על איזון במשקל ופעילות מותאמת לכל גיל.

תוצאות אופטיות!!!



חיילים

תושבי היישוב שיש ברשותם תעודת חוגר זכאים ל-24 כניסות לחדר כושר ללא עלות. המועדון כולל אולמות סטודיו מרווחים בהם מועברים מדי יום חוגים כגון: פילאטיס, יוגה, זומבה, ספינינג, התעמלות בריאותית לגיל הזהב, אימון רצועות, פאוור פמפ, עיצוב כוח, פלדנקרייז.

השיעורים פתוחים לכולם החל מגיל 16, ומותאמים לכל רמת קושי וגיל.

צוות המועדון בהנהלתה של מלני אזולאי מנהלת מחלקת הספורט היישובי, חדר כושר ומרכז הספורט, נבחרה בקפידה להדרכה ואימון ב - MOUNT10. המועדון פתוח 7 ימים בשבוע ומזמין את כולם (מגיל 12+) לקחת חלק במגוון הפעילויות בו.

מלאני אזולאי 052-8333614
נאדיה זאבט 054-7634945



מערכת שעות סטודיו

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
	05:45 Morning fitness גיא קמחי				08:00 Boot camp אנה כץ
07:30 TRX אנה כץ	08:00 PILATES כרמית אמזלג	07:30 Power Hour אנה כץ	08:00 עיצוב גוף אנה כץ	08:00 TRX כרמית אמזלג	08:00 Step Dance יעל פרידמן
08:30 Power Pilates אנה כץ	09:00 fitness & Flexibility כרמית אמזלג	08:30 CORE אנה כץ	09:00 התעמלות בריאותית+50 מלני פנטון	09:00 PILATES כרמית אמזלג	09:00 PILATES מיכל מתתיהו
		11:15 מתיחות מלני פנטון		09:00 & fitness +Flexibility50 מלני פנטון	09:00 ZUMBA מיכל מתתיהו
11:00 HIT מלני פנטון				10:05 FELDENKRAIS דבורית שרייבר	09:00 CYCLING ליאור יצחקי
				11:15 Body Balance Pilates מלני פנטון	
18:00 PILATES מיכל מתתיהו	18:00 BAR כרמית אמזלג	19:00 Step Dance יעל פרידמן	18:00 Functional Cross Training עידו פעאל	18:00 CYCLING ליאור יצחקי	
19:00 ZUMBA מיכל מתתיהו	19:30 YOGA מיכל כהן	19:30 CYCLING גיא קמחי	19:00 Power Pilates מיכל מתתיהו	19:00 BAR כרמית אמזלג	
19:00 CYCLING ליאור יצחקי		20:00 Align & revive Fitness כרמית אמזלג	20:00 ZUMBA מיכל מתתיהו		

לוי"ז
חדר כושר

שעות פעילות חדר כושר
MOUNT 10

ראשון - חמישי 06:00-22:00

יום שישי 07:00 - 16:00

יום שבת 08:00 - 16:00

- גיל הזהב
- כח ועליית דופק
- אירובי
- פילאטיס, יוגה ועיצוב
- תיקון ושיפור הגוף



טאקוונדו

מאמנים: אריה ואסף בייגן, אופק קלי ופירה זינגר

מועדון טאקוונדו "האריות" מזמין אתכם להצטרף לבכירי ספורטאי היישוב ולקחת חלק באמנות לחימה קוריאנית וענף ספורט אולימפי שסחף את העולם.

במסגרת החוג יפתחו המתאמנים יכולות גופניות כגון קואורדינציה, כוח, זריזות וגמישות, תוך שימת דגש על שיפור הביטחון העצמי, תחושת מסוגלות עצמית והעצמת השאיפה למצוינות. האימונים מסייעים רבות גם לשיפור בעיות קשב וריכוז.

החוג מתקיים באווירה משפחתית המקנה יחס אישי לכל מתאמן, ותחושת שייכות לאחד המועדונים המובילים בתחומו.

איפה? בסטודיו האדום במרכז הספורט

אסף בייגן: 054-2191433

גיל	יום	שעה	מחיר
גן חובה + כיתה א'	חמישי	17:15-18:00	₪ 2,000
כיתות ב' - ד'	שני וחמישי	18:00-18:45	₪ 2,400
כיתות ה' ומעלה	שני וחמישי	18:45-19:45	₪ 2,600
נבחרת	שני וחמישי	19:45-21:30	₪ 2,800
נבחרת שישי	שישי	13:00-15:00	₪ 2,000
נבחרת קדטים	שישי	12:15-13:30	₪ 1,500

בכל אחת מהקבוצות מתקבלים תלמידים חדשים (מתחילים).
במהלך השנה, לפי ההתקדמות ורצון התלמיד, ייגבה תשלום נוסף על השתתפות במבחני דרגה ובתחרויות ומיגון אישי.
*החל מילידי שנת 2024 יחויבו המתאמנים בבדיקות רפואיות במנוחה במכון ארגומטריה מורשה.

מאמן: יוני אליאב (שחקן עבר בבית"ר והפועל ירושלים)

במסגרת הפעילות נתמקד בשיפור היכולות האישיות והחברתיות. שיפור הקאורדינציה, העלאת ביטחון עצמי, מיומנות בכדור, שיפור טכניקה אישית וקבוצתית, הכל זה על בסיס כבוד הדדי, סבלנות הקניית ערכים ויחס אישי לכל ילד..

במסגרת הפעילות יתקיימו טורנירים ומשחקים מול קבוצות מירושלים והסביבה והשתתפות במפעלי ליגה וגביע במסגרת תחרויות של אגף הספורט של עיריית ירושלים. הפעילות תתקיים במגרש הרב תכליתי

יוני אליאב 0503434335

גיל	יום	שעות	מחיר
טרומ חובה + גן חובה	שני	16:30-17:15	1,950 ₪
כיתות א' + ב'	שני	17:15-18:00	1,950 ₪
כיתות ג + ד'	שני	18:00-19:00	2,800 ₪
	רביעי	16:30-17:30	
כיתות ה' + ו'	שני	15:30-16:30	2,800 ₪
	רביעי	17:30-18:30	
כיתות ז' + ח'	שני	19:00-20:00	2,800 ₪
	רביעי	18:30-19:30	

* בימי גשם חלק מהפעילות תתקיים באולם הספורט

* יתכנו שינויים בלוח זמני האימונים

* דמי הרשמה על סך של 300 ש"ח שכוללים סט קצר וגרביים (חובה) טרנינג ארוך ייצוגי ותשלום למסיבת הסיום.

* (רכישה חובה סט קצר בעלות של 140 ₪).

* תשלום עבור הסעות למשחקים יגבה בנפרד.

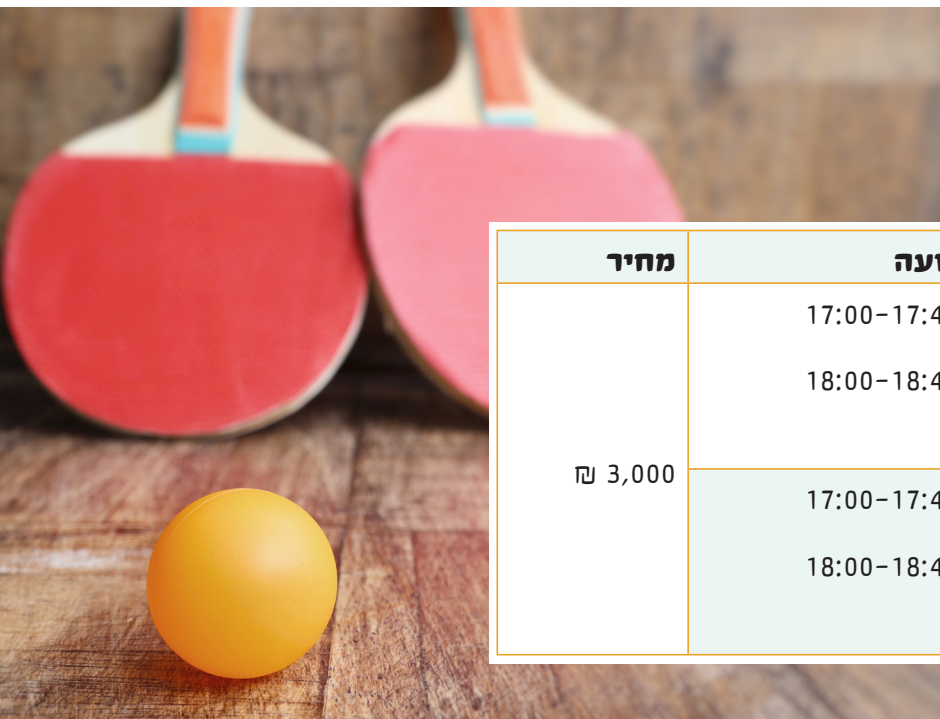


טניס שולחן

מאמן: ישי בן צבי

טניס שולחן הוא ענף ספורט אולימפי תחרותי קצבי ומהיר המצריך מאמץ, כושר גופני, תרגול 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 והחתייה למצוינות והשתתפות בתחרויות מקומית ואזוריות.



איפה: במתנ"ס

ישי בן צבי - 053-3010487

גיל	יום	שעה	מחיר
גילאים ב-ד (שתי קבוצות)	שני	17:00-17:45	3,000 ₪
		18:00-18:45	
	רביעי	17:00-17:45	
		18:00-18:45	

* האימון מתנהל בהתאם לגיל החניך ורמת היכולת שלו

* כל משתתף מקבל מחבת וכדור חינם

* תלמידים אשר יראו יכולת טובה, ישתלבו בתחרויות במסגרת ליגה אזורית ותחרויות אזוריות.



מועדון הג'ודו סובאראשי (משנת 2000)

מועדון הג'ודו סובאראשי (משנת 2000)

בשנה הקרובה נמשיך במתכונת מצומצמת בנפח של יום בשבוע, כאשר כל הספורטאים (למעט קבוצת הגן) מוזמנים להגיע לאימון נוסף במי ו' בבית ספר אלון. (כולל במחיר)

איפה? בסטודיו האדום (מרכז הספורט)

יואל טולדנו - 054-4909072

גילאים	יום שלישי	מחירון
א'-ג'	15:30-16:15	2,700 ₪ (כולל ימי שישי)
גני טרום + חובה	16:30-17:15	2,200 ₪

יום שישי אימון נוסף בבית ספר אלון

גילאים	יום שישי	מחירון
א'-ג'	13:00-14:00	ללא תשלום נוסף

חשוב לציין כי כל משתתף יצטרך להסדיר דמי רישום וניהול ישירות מול הספק (לא דרך המועצה) בנוסף לתשלום מול המועצה. דמי רישום וניהול - עבור תחרויות, חולצת טי, חוברת דרגות, דרגות וכו' שיינתנו במהלך העונה לכל משתתף.



במגרש הטניס -

ליד מועדון +50

זיו מאיו 054-3080024



45 דק' - 1 בשבוע = 280 ₪
 45 דק' - 2 בשבוע = 400 ₪
 45 דק' - 3 בשבוע = 550 ₪
 45 דק' - 4 בשבוע = 670 ₪

60 דק' - 1 בשבוע = 320 ₪
 60 דק' - 2 בשבוע = 500 ₪
 60 דק' - 3 בשבוע = 620 ₪
 60 דק' - 4 בשבוע = 720 ₪

90 דק' - 1 בשבוע = 400 ₪
 90 דק' - 2 בשבוע = 620 ₪
 90 דק' - 3 בשבוע = 750 ₪
 90 דק' - 4 בשבוע = 900 ₪

כל קבוצה מוגבלת עד 10 משתתפים בלבד
 קבוצת מבגרים עד 5 משתתפים

מאמן: זיו מאיו

חוגי טניס קבוצתיים למתחילים, מתקדמים ותחרותיים. הקניית יסודות המשחק, טכניקה, קואורדינאציה, כושר גופני וערכים ספורטיביים. התמודדות כשחקן יחיד על מגרש תוביל לחיזוק הביטחון והדימוי העצמי. זיו מאיו הוא מאמן מקצועי ולשעבר מהשחקנים המובילים בארץ, בעל ניסיון רב בהדרכת קבוצות ויחידים בכל הרמות.

גיל	יום	שעה
יסודי מתחילים	ראשון	15:30-16:15
כיתות ה-1 מתקדמים		16:15-17:00
חטיבה בנות		17:00-17:45
תיכון מתקדמות - בנות		18:00-19:00
כיתות ג-ד מתקדמים	שני	16:15-17:00
חטיבה בנים		17:00-17:45
תיכון מתקדמים בנים		18:00-19:00
נבחרת נוער		19:00-20:00
מבוגרים מתקדמים		20:00-21:00
יסודי מתחילים	רביעי	15:30-16:15
כיתות ה-1 מתקדמים		16:15-17:00
חטיבה בנות		17:00-17:45
נבחרת נוער		18:00-19:00
מבוגרים תחרותי		19:00-20:30
כיתות ג-ד מתקדמים	חמישי	16:15-17:00
חטיבה בנים		17:00-17:45
תיכון מתקדמים בנים		18:00-19:00
נבחרת נוער		19:00-20:00



כדורסל

הפועל ירושלים

פעילות כדורסל מקצועית, לימוד יסודות אישיים וקבוצתיים. דגש על למידה מהנה, מאתגרת ותחרותית.

משחקי ליגה, טורנירים ותחרותיות בתוך הקבוצות ובין הקבוצות השונות. יצירת כלים והרגלים שימושיים, החשובים לכל ספורטאי וחשובים גם בחיי היום יום. מחויבות, מוסר עבודה, התמדה, התמודדות עם הצלחות וכישלונות ועוד. מיטב מאמני מחלקת הנוער יאמנו את הקבוצות השונות.

מחיר הפעילות:

בי"ס לכדורסל 2,750 ₪ + דמי ציוד (שישולמו ישירות להפועל ירושלים): 150 ₪
נערים קט סל 4,900 ₪ + דמי רישום וציוד (שישולמו ישירות להפועל ירושלים): 580 ₪

- מחלקת הנוער של הפועל ירושלים תפרסם חוזר פעילות מפורט.
- מרכז הפעילות של מחלקת הנוער: רפאל בנימינוב 052-3668792
- יתכנו שינויים בשעות האימונים והמשחקים, בכפוף לתוכנית המשחקים הרשמית של איגוד הכדורסל.
- פעילות קבוצות מחלקת הנוער תתקיים בכפוף להנחיות משרד הבריאות והרשות המקומית.



ביה"ס לכדורסל -

מחיר	שעה	יום	גיל
₪ 2,750	16:30-17:15	ראשון רביעי	א+ב בנים ובנות יחד
₪ 2,950	13:45-14:45	ראשון רביעי	ג+ד בנים
₪ 1,900	13:45-14:45	שלישי	ג+ד בנות
₪ 3,600	14:00-15:30	שני חמישי	ה+ו בנות
₪ 4,900	17:30-19:00 18:30-20:00 17:30-19:00	ראשון שלישי רביעי	קבוצת ליגה - כיתות ה'
₪ 4,900	14:45-16:15	ראשון שלישי רביעי	קבוצות ליגה - כיתות ו'



לחימה משולבת מתמקדת ב - MMA – MIXED MARTIAL ARTS

בדגש על שלושה מישורים עיקריים:

לחימה בעמידה - הלקוחה מקראטה מגע מלא (קיוקושין) איגרוף ואיגרוף תאילנדי. מצב ביניים - הקלינג' עד להורדה לקרקע (האבקות חופשית).

לחימה בקרקע - (Grappling Submission) כחלק מובנה ממערך לחימה ייחודי שמשלב בתוכו ריתוקים, חניקות, בריחים והימלטות ממצבים ייחודיים.

המתאמן בספורט ה-MMA ייהנה ממקצועיות, כושר גופני גבוה, ואורדינציה ושליטה גבוהה בגוף.

העיסוק ב-MMA מפתח אצל המתאמן כושר ואתלטיות ברמה גבוהה, נחישות, ספורטיביות, יצירתיות ובטחון עצמי גבוה.

ספורט MMA נחשב לאחד מענפי הספורט הפופולאריים בעולם אשר רק גדל ותופס תאוצה.

מחיר	שעות	יום	גילאים
₪ 4,000	17:00-18:00	ראשון ורביעי	גילאים 12-14
₪ 4,000	18:00-19:00	ראשון ורביעי	גילאים +14

**מיועד לגילאי 15 ומעלה
בסטודיו אדום + צהוב**

לפרטים והרשמה: אמיר 050-5816952



חדש!!!

"INNER POWER" - חוג העצמה ותנועה לנערות

זה לא עוד חוג ספורט רגיל! בחוג "INNER POWER" את תפתחי כוח פיזי ומנטאלי במקביל, תלמדי להכיר את הגוף שלך ולהעריך אותו, ותבני ביטחון עצמי שישמור עליך לכל החיים.

מה נעשה בחוג?

מה תרוויחי?

- גוף חזק ובריא - שריר, כושר וגמישות
- ראש חזק - ביטחון עצמי וחוסן נפשי
- חברות חדשות - קבוצה תומכת ומעצימה
- כלים לחיים - איך להתמודד עם אתגרים
- הרגשה טובה - שחרור אנדורפינים ואנרגיה חיובית

למי מתאים החוג?

- לנערות שרוצות להתחזק פיזית ומנטאלית
- לבנות שמעוניינות לפתח ביטחון עצמי
- למי שאוהבת תנועה ופעילות בקבוצה
- לכל בת שרוצה להרגיש טוב עם עצמה

חלק פיזי:

- אירובי אנרגטי עם מוזיקה מעולה
- חיזוק השרירים בדרך מהנה ומאתגרת
- עבודה על גמישות ותנועתיות
- שיפור הכושר הכללי והסיבולת

חלק מנטאלי:

- בניית חוסן נפשי וביטחון עצמי
- פיתוח דימוי עצמי חיובי
- טכניקות להתמודדות עם לחץ
- חיזוק הקשר הבריא עם הגוף



על המאמנת שלך: אנה אלייה כץ:

- מעל 15 שנות ניסון באימון
- תואר ראשון בחינוך גופני
- מומחית לאימון מנטאלי
- מתמחה בפיתוח ביטחון עצמי וחוסן נפשי

פעילות מובנת ובטוחה עם מדריכה מקצועית ומנוסה.
 כל בת תקבל תמיכה אישית ותתקדם בקצב שלה.
 אין תחרות - יש רק התקדמות אישית והעצמה הדדית!

יום	שעות	מחיר
ראשון וחמישי	17:00-18:00	4,100 ₪

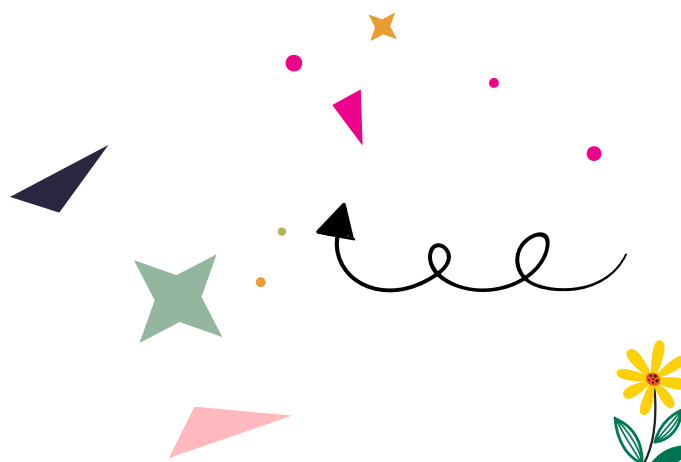
בסטודיו הצהוב באולם ספורט

לפרטים נוספים:

טלפון: 0542202487

שיעור היכרות ראשון ללא עלות!

"כי לכל אחת מניע לה להרגיש חזקה ובטוחה בעצמה"
 הצטרפי אלינו והתחילי להרגיש את הכוח הפנימי שלך!



ג'אז פאנק היפ הופ



בית הספר למחול בהנהלת מאיה מכלל גלפנד, רקדנית וכוריאוגרפית בעלת תואר שני ותעודת הוראה במחול מהאקדמיה למוסיקה ולמחול בירושלים.

סגנון ריקוד אנרגטי וקצבי, המשלב אלמנטים מעולם ההיפ הופ, הג'אז וריקודי פרסומות. מפתח יכולות קואורדינציה, זיכרון והבעה אישית. מסלול להקות מודרני ומסלול נבחרת היפ הופ!!! החל מכיתה ה'.

שיעורי מאמא דאנס (+18) - גם לכן מגיע לרקוד!
שיעור המתמקד בחיזוק הגוף, למידת איכויות תנועה שונות, יציבה נכונה וגמישות. שיעור מעצב, מחטב ובעיקר מהנה.

מורה: דלית אלפן מוריס
054-9055493 במתנ"ס

מחיר שנתי	שעות	יום	גיל
₪ 2,500	16:30-17:15	ראשון	מחול יצירתי - קבוצת גן
₪ 2,500	17:15-18:00	ראשון	ג'אז פאנק היפ הופ כיתות א'-ג'
₪ 2,700	18:00-19:00	ראשון	ג'אז פאנק היפ-הופ כיתות ד'-ו'
₪ 2,700	19:00-20:00	ראשון	ג'אז פאנק היפ הופ - נערות
₪ 3,300	20:00-21:15	ראשון	מחול מודרני - בוגרים



מבוכים ודרקונים

מדריך: אורי קורליינצ'יק

כל שחקן יוצר לעצמו דמות פנטזיה שמייצגת אותו בסיפור המשותף שהוא בונה עם המנחה ושאר הקבוצה. המנחה מדריך 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 יוזמה, 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
בכיתה החיצונית בביה"ס

גיל	יום	שעה	מחיר
כיתות ב'-ג'	רביעי	16:30-18:00	1,900 ₪
כיתות ד'-ו'	רביעי	18:00-19:30	1,900 ₪



חוג תיאטרון

כשילדים מתנסים בעולם התיאטרון משהו בהם לאט לאט משתנה -
יעידו על כך הורי התלמידים מהשנים הקודמות.
הם לומדים להקשיב, לבטא את עצמם, להתמודד עם הביישנות, לעמוד מול קהל, לדמיון,
ליצור, ולהיות חלק מקבוצה.

לאורך השנה, דרך העבודה התיאטרלית הילדים ילמדו- לפתח את הביטחון העצמי, יכולות הקשב והריכוז,
דמיון וחשיבה יצירתית ויכולות ביטוי- וכל זה דרך אלתור, תנועה, יצירת דמויות, בניית סצנות מקוריות,
משחק מול מצלמה ועבודה על טקסטים ממחזות, סרטים וסדרות.

סוד הקסם של החוג טמון גם בחיבור שאני יוצרת עם הילדים, הרבה מעבר לעולם התיאטרון
הגישה האישית, הרגישה והקשובה מאפשרת לכל ילד וילדה לפרוח בקצב המתאים עבורו.

החוג מועבר על ידי שחר יצחקי, ילידת היישוב, בת 27, אמנית, שחקנית, סטודנטית לפסיכולוגיה וניהול,
ובוגרת לימודי משחק מול מצלמה בבית הספר ניסן נתיב.
בשנים האחרונות הופיעה בתיאטרון ילדים ובפרסומות בטלוויזיה ובדיגיטל, ועם ניסיון של מעל עשור בעבודה
עם ילדים מהיישוב ומכל הארץ- ככל הנראה שכבר פגשתם אותה

* החוג מתאים לגילאי יסודי וחטיבה- 2 קבוצות נפרדות.

* יום ושעה יקבעו בהתאם לנרשמים. פתיחת החוג מותנית במינימום 10 נרשמים.

לפרטים והרשמה: שחר יצחקי 054-2608734



האולפן לערבית

רוצה לדעת להבין ולדבר ערבית?

בואו ללמוד ולחוות איתנו את השפה הערבית המדוברת, בקורס איכותי ומיוחד במינו.

בקורס נלמד את יסודות השפה הערבית המדוברת, נקבל כלים מעולים שיסייעו לנו להצליח להבין ולדבר ערבית! נשים דגש על הגייה והטעמה נכונה, נלמד אוצר מילים רחב, נלמד לקשר בין מילים, להטות פעלים ועוד סוגיות חשובות, תוך שילוב הסברים על התרבות הערבית, ברכות, נימוסים ופתגמים.

בואו ללמוד מה אומרים, ומה אסור להגיד.

אנו מזמינים אותך לגלות עולם חדש יחד עם המרצים הטובים ביותר.

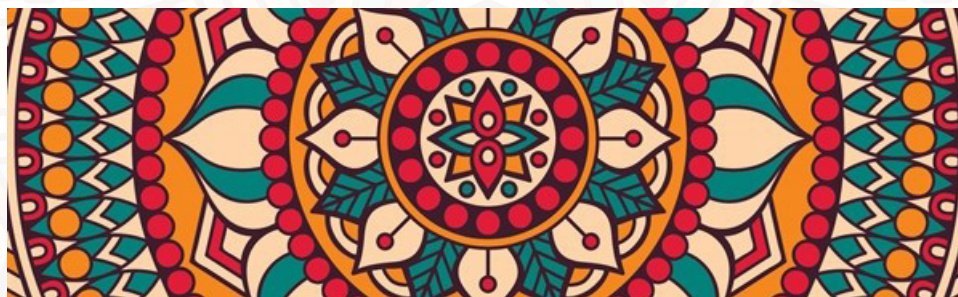
בואו לשבור את מחסום השפה ולהתחיל להבין ולדבר ערבית!

איפה? במתנ"ס

ליצירת קשר בוואצאפ - 053-4732076

רכישת ספר למתחילים בעלות של 145 ש"ח

מחיר	שעה	יום	קבוצה
₪ 2,300	19:00-20:00	חמישי	מתקדמים
₪ 2,300	20:00-21:00	חמישי	מתחילים





חברת להגנת הטבע
שומרים. מחנכים. אוהבים

חוג סיירות של החברה להגנת הטבע

פעילויות שבועיות מגוונות, טיולים ומחנאות ארציים, מפגשים עם בעלי חיים וצמחים, סדנאות הישרדות, בישולי שדה, חקר כוכבים, ו...היכרות עם חברים!

בהדרכת מדריכים מוסמכים ומקצועיים של החברה להגנת הטבע.

טיולים: בתשלום נוסף.

הרישום והגבייה של הטיולים ייעשו דרך המערכת של החברה להגנת הטבע ישירות. עלות טיול - 150 ש"ח ליום טיול (משוער)

הפעילות תתקיים ביער שבכניסה ליישוב.



גיל	יום	שעה	מחיר
כיתות ה'	שלישי	15:00-16:30	2,050 ש"ח
כיתה ו'	שלישי	15:00-16:30	2,050 ש"ח

כיתות ד', ז'-ט' ממשיכים במבשרת ציון

לפרטים ניתן לפנות לדרור **בוואצאפ** - 03-9558559



מרכז המוסיקה - הר אדר

מוסיקה היא שפה, שפה היא תקשורת.

כלי הנגינה נקל האדם נוצרו לחבר ולחצות גבולות ותרבויות.

הקניית חינוך מוסיקלי - שפה תרבותית אוניברסלית
אנו מזמינים אתכם להעשיר את שעות הפנאי בנגינה ומוסיקה ולהתמקצע בתחום.
השיעורים יתקיימו בחדרי המוסיקה שמאחורי מרכז הספורט ובביה"ס.

מורי הנגינה מזמינים אתכם ילדים, נוער, מבוגרים, תושבים יקרים מהר אדר ומיישובי הסביבה
ללמוד מוזיקה ונגינה עם מיטב המורים המקצועיים.

הלמודים בנגינה בתוכנית אישית למתחילים, למתקדמים, לחובבים, למקצוענים, תלמידי מגמות מוזיקה
בתיכון והכנה ללימודי תואר. המורים בעלי אישור משרד החינוך להכנה והגשת תלמידי תיכון
להשמעות ורסיטלים בגרות (3 ו-5 יח"ל) המועדים ייקבעו בין התלמיד למורה.
שיעורים קבוצתיים בתיאוריה והאזנה לכל תלמיד הנרשם ללימודי כלי יועברו על ידי עופר ליפשיץ.
הם יתקיימו בקבוצות מיד לאחר החגים.

מורים לכלי נגינה: כינור, חליל צד, חצוצרה, סקסופון, גיטרות, פסנתר, תופים, פיתוח קול,
אולפן הקלטות-עריכות, מיקסים, עיצוב סאונד

ליצירת קשר והכוונה: עופר ליפשיץ 054-5754518

אנסמבלים נשיפה/ גיטרות והרכבי רוק וג'אז הרכבי נגינה לנוער ובוגרים המנגנים בכלי נשיפה ובכלי קצב.
הרכבי הנגינה הם המשך של פרויקט הנגינה בביה"ס היסודי, ומאפשרים המשך טיפוח מוסיקלי מקצועי.
יתקבלו תלמידים עם שנתיים ניסיון לפחות בנגינה, בעלי מוטיבציה גבוהה,
המבקשים לפתח את השכלתם המוסיקלית ורוצים לבטא ולמש 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.

*מינימום 10 משתתפים // יום שלישי בחדר המוסיקה // 18:25-20:30 // 2,800 ₪ (היום ניתן לשינוי).



עופר ליפשיץ 054-5754518 - מוסיקאי, גיטריסט, מנצח תזמורות, מנחה הרכבים, מלחין ומעבד.
בוגר האקדמיה למוסיקה בירושלים, והתמחות בניו יורק.
40 שנות ניסיון בהוראת מוסיקה וניהול פרויקטים מוסיקליים.

מחנך ומוביל המוסיקה ביישוב.

מחיר	משך השיעור	סוג השיעור
3,800 ₪	30 דקות	פרטני
5,000 ₪	45 דקות	פרטני
6,100 ₪	60 דקות	פרטני
7,000 ₪ (3500 ₪ כ"א)	45 דקות	זוגי

תקנון מרכז המוסיקה:

בהמשך לתקנון החוגים הכללי

1. תלמיד זכאי לבטל שיעור 3 פעמים בשנה בהודעה של 24 שעות מראש למורה
2. תלמיד הנעדר מסיבה כלשהי ללא הודעה מוקדמת, לא יהיה זכאי להשלמת שיעור או להחזר תשלום. מקרה חירום ייבחן לגופו
3. שיעור שיבוטל ביוזמת המורה יושלם במועד אחר בתיאום עם התלמיד והוריו
4. היעדרות בגין אירועים פרטיים, חופשות משפחתיות וכד' שאינן בפגרת חג ו/או חופשות חוגי חינוך - תחויב
5. כל תלמיד זכאי למינימום של 38 שיעורים במשך השנה (אם החל ללמוד בו- בספטמבר)
6. יש אפשרות להמשיך ללמוד גם בחודש יולי.

לייעוץ והכוונה ניתן לפנות לעופר ליפשיץ - מנהל מרכז המוסיקה 054-5754518

חוגי מועדון +50

החוגים פתוחים לקהל הרחב ומתקיימים במועדון +50.
ההרשמה לחוגים מחייבת חברות במועדון.
לכל חוג קיימת קבוצת ווצאפ ייעודית להודעות ועדכונים.
להרשמה, שאלות ופרטים - ברכה אברמיצקי - 0522609123.
לפניכם רשימת החוגים המתקיימים במועדון, אם תתעניינו - צרו איתי קשר.

ספרותרפיה
עם ד"ר רבקה ברגר
יום ב' בבוקר
בתשלום.

מועדון לומד הרצאות מרתקות,
יום ג' בבוקר
בתשלום

האזנה למוסיקה עם זמרת האופרה
יעלה אביטל
בשעות הערב,
בתשלום.

פטאנק כדורת צרפתית,
ביום ג' אחה"צ
ללא תשלום

משוחחים באנגלית
עם המורה **רות שוחט,**
יום ג' בבוקר
בתשלום

קפה בראשון בהובלתה של
יובל עמידן והרווחה,
כל יום א' אחה"צ
ללא תשלום

ברידג ליודעים לשחק ולמתקדמים -
עם **צילה ואמנון רז**
ביום א' בבוקר
בתשלום

חוגי ציור עם המורה
האמן מיכאל רוזנטוב
בימים א' ו ג'
בתשלום

נושאים של החיים
במקרא ובמקורות יהודים ישראלים
עם המורה **רוני מגידוב**
יום ב' בבוקר
בתשלום

התעמלות לגיל השלישי
עם המורה **הדר שבת ריפמן.**
יום ב' בבוקר
בתשלום.



סיורים במוזיאונים ברחבי הארץ
בהובלתה של **ד"ר ברכה כהן**.
פרסום בסמוך לביקור.
בתשלום

סיפרות עם ד"ר ברכה כהן
ביום ד' בערב
פעם בחודש
בתשלום

משחקי חשיבה ואסוציאציות
עם **חגית שחף**,
יום ג' בצהריים
פעם בשבועיים | ללא תשלום

טיולים בהובלתה של **ד"ר יהודה**
בן חור ואודי שלוי - מורי דרך.
פרטים בסמוך לטיול.
בתשלום

ריקודי עם עם המורה
מירה אלישיב,
ביום ה' בבוקר
בתשלום

היסטוריה
עם **מתי ששון**,
ביום ד' בבוקר,
ללא תשלום

טיולים/סיורים קצרים
(כ-3 עד 4 שעות)
בהובלתה - **ברכה אברימצקי**.
בתשלום

סדנאות חד פעמיות:
פיסול בנייר, אוריגמי
קליעת סלע קש, ביסול
פרטים והרשמות לפני כל סדנא
בתשלום

גרמנית עם המורה
הייקה אהרונוף,
ביום ד' בבוקר
בתשלום

בהתארגנות:
חוג תיאטרון
מקהלה
קליגרפיה

ערבי שירה בהובלתה
והנחייתה
של **נורית בוטון**.
ללא תשלום

ערבית מדוברת עם המורה
תקווה וולמובסקי,
ביום ד' בצהריים
בתשלום

הרצאות ערב בשעה 18:00
פרטים בסמוך להרצאה.
בתשלום

תשבצי הגיון עם
נורית בוטון,
ביום ה' בבוקר
ללא תשלום

יידיש לדוברי השפה
עם **שרה חסון**
ביום ד' בערב,
פעם בשבועיים | ללא תשלום

חוגי מוסיקה, בתנועה ובהאזנה
פרסום בקרוב
ביום ד' בערב,
בתשלום

ערבית למתחילים
פרסום בקרוב
ביום ד' בערב,
בתשלום

ערבית למתקדמים
עם **שרה חסון**,
ביום ד' בערב,
בתשלום

שיעורי תופים - עם הראל גז

אני תלמיד תיכון באקדמיה למוזיקה, מתופף כבר 10 שנים, מופיע המון עם כמה הרכבים ומלמד בסטודיו מקצועי בהר אדר.

עם גישה מצויינת לילדים, בוגרים ומבוגרים, אני הופך את הלמידה לכיפית ומלאת אנרגיה, ובסוף כל שיעור -

נוכל לעזוב יחד כל שיר שאתם אוהבים!

- שיעורים אישיים באווירה כיפית
- למידה דרך מוזיקה שאתם אוהבים
- פיתוח קצב, שמיעה ויצירתיות

רוצים להתחיל לתופף או לקחת את התופים ואת המוזיקה יותר ברצינות ?

צרו קשר עכשיו - 0526168858



• חדש בסטודיו היפהופ

סטודיו דנידאנס

בהנהלת דניאל פדלי
סטודיו עם ותק של מעל 20 שנה
בליווי פסנתרנית



מבוא הכפר 8 הר אדר לפרטים והרשמה 052-3966603

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	יום שישי
פילאטיס מכשירים 8:00-10:00	פילאטיס מכשירים 7:15 - 10:15	פילאטיס מכשירים לנערות 15:30 - 16:30	פילאטיס מכשירים 7:30 - 9:30	פילאטיס מכשירים 8:30 - 10:30	פילאטיס מכשירים 8:00 - 10:00
היפהופ צעירה כיתות ד' - ו' 17:30 - 18:30	בלט רמה 4 כיתות ג' - ה' 16:15-17:00	בלט גילאי 3 - 4 16:45 - 17:30	מודרני רמה 4 כיתות ג' - ה' 16:15-17:15	ג'אז כיתות ג' - ד' רמה 4 16:15-17:00	פילאטיס מכשירים לנערות 10:00 - 11:00
היפהופ בוגרות ז' ומעלה 18:30 - 19:30	בלט כיתות א' - ג' רמה 2 17:00 - 17:45	בלט גילאי 5 - 6 17:30 - 18:15	מודרני כיתות ה' - ד' עתודות 17:15-18:15	ג'אז כיתות א' - ב' 17:00-17:45	קבוצת מצוינות כיתות ז' - יב' אחת לשבוע 12:00 - 13:45
פילאטיס מכשירים 19:30 - 21:30	בלט כיתות ה' - ד' עתודות 17:45-18:45	פילאטיס מכשירים 18:30 - 20:30	מודרני כיתות ז' - י' 18:15 - 19:45	גאז' כיתות ה' - ו' להקנות 17:45-18:45	
	בלט כיתות ח' - י' עתודה 18:45 - 20:15		מודרני 'כיתות ט' - יב' להקה בוגרת 19:45 - 21:15	גאז' ז' ומעלה להקה בוגרת 18:45-20:00	
בלט כיתות ט' - יב' להקה בוגרת 20:15 - 21:45			מודרני נשים 20:00-21:15		

האט, גאז, היפהופ,
מודרני, אחוז פאזיס
ופילאטיס מכשירים



סטודיו לבלט קלאסי וסחול

סדנת התפתחות הורים ותינוקות

ספיר פורסילן, יועצת שינה ומדריכת ליווי התפתחותי לגיל הרך



בחופשת לילה?
בואי נעביר אותה ביחד

סדנאות לאמא ולבייבי בשילוב מוזיקה,
תנועה, תרגילי התפתחות,
שיח עם אימהות, אווירה תומכת מחבקת ונעימה.

נעסוק בנושאים:

מענה מותאם לבכי
מנחי אחיזה ונשיאה ביום יום
סביבה התפתחותית נכונה
מערכת שיווי המשקל
שכיבה על הבטן
התהפכויות
ועוד...

10 מפגשים שבועיים בעלות מסובסדת בשיתוף המחלקה לשירותים חברתיים במועצה -
240 ש"ח לכל הסדנא. | מתאים לתינוקות מגיל לידה ועד שלב הזחילה.
לפרטים ניתן לפנות **בוואצאפ - 054-6357553**

יום ושעה יקבעו בהתאם למספר הנרשמות.
קיום הסדנא מותנית במינימום 10 משתתפות.

לצפייה והתרשמות באינסטגרם -

https://www.instagram.com/sapir_porcilan?igsh=bXR2NTdyNDRwZ24w&utm_source=q



המרכז הטיפולי לילד ולמשפחה

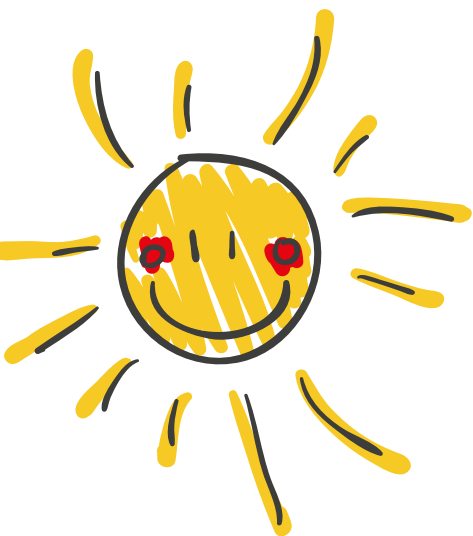
תחת המחלקה לשירותים חברתיים
מועצה מקומית הר אדר

מציע עבור רווחת תושבי הר אדר טיפולים רגשיים והדרכות הורים עם מגוון אנשי מקצוע.

- טיפול בילדים ובמתבגרים בשימוש עם מגוון כלים כולל cbt, אומנות, ביבליותרפיה, תנועה, טבע וכו'.
- טיפול ילד-הורה מותאמים לגיל הרך והיסודי
- הדרכות הורים
- גישור ותיאום הורי

לפרטים נוספים ניתן לפנות במייל:
merkatipul@har-adar.muni.il





אפזש. אסתק. כיוף.

אז מה היא המשחקייה בעצם?
המשחקייה הינה מקום מפגש להורים וילדים, הפועל בהתנדבות קהילתית.

המשחקייה ממוקמת בגן כליל החורש (מתחם הגנים).

שעות פעילות:

8:00-16:00 - אימהות ותינוקות

16:00-18:00 - הורים וילדי הגנים

19:00-21:00 - סדנאות והרצאות בנושא חינוך

באחריות ההורים והמבקרים לשמור על המקום והציוד.

לפרטים נוספים:

אורון - 050-4084095

סימיידה - 050-8857859



נשמח לשמוע אכפת!

מועצה מקומית הר אדר

רח' האלה 45

טלפון 02-6293120

אתר האינטרנט של המועצה: www.har-adar.muni.il

פייסבוק: מועצה מקומית הר אדר





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

