



חוברת חוגים "חוג-דע"

מרכז חוגים של קיבוץ חולדה
ספטמבר 2016



חוברת חוגים -
חולדה 2016/7

אנו שמחים להציג בפניכם את חוברת החוגים של "חוג-דע" לשנה"ל תשע"ז.

אנו רואים חשיבות רבה לקיום מרכז החוגים בישוב בכדי לשמור על האינטימיות הקהילתית, לצד הנוחות של תרבות פנאי בתוך הקיבוץ.

השנה שוב ניסינו לספק את הביקוש של צרכי הקהילה, תוך שמירה על מחירים סבירים, איכות רמת החוגים והמדריכים.

צוות החוגים שם דגש השנה על היצע לכלל הקהילה פעוטות, הגיל הרך, נוער ומבוגרים.

על מנת לתת נופך אחר למרכז החוגים, הוחלט על פתיחת חוג להרכבים מוסיקליים וחוג להקת מחול של קיבוץ חולדה. ההרכבים המוסיקליים ולהקת המחול יתאמנו בחוגים במהלך כל השנה וילוו את הקהילה באירועים ובחגים.

אנו מזמינים את כל קהילת קיבוץ חולדה, לקחת חלק ביריד החוגים הקרוב שיתקיים ב-28.8.16, בשעה 17:30. ביריד תוכלו להתרשם מהחוגים המגוונים, לפגוש את המדריכים והמורים השונים וכן להירשם לשיעורי הניסיון.

כל חוג וחוג שמוצע בחוברת נבחר בקפידה, אנו מקווים שמרכז החוגים "חוג-דע" ייתן את המענה המיוחל ומאחלים לכם שנה נפלאה עם תרבות פנאי עשירה.



מרכז המחול "אולה" פועל השנה תחת הגג של מרכז החוגים בחולדה ומתוך שיתוף פעולה מלא עם החינוך שמתבטא בימי הפעילות ותעריפי החוגים.

מרכז מוסיקה-
השנה במסגרת "חוג דע" יפעל מרכז מוסיקה שיאגד בתוכו את חוגי המוסיקה חלילית, גיטרה ופסנתר- כמו כן, תחת מרכז המוסיקה אנו מבקשים להקים מקהלה קהילתית למבוגרים, נוער וילדים. שתלווה על ידי מורה למוסיקה בעלת ניסיון

בברכה,

חגי כהן- מנהל חינוך חולדה

וצוות חוגים

בית ספר לטניס											
	<p>בית הספר לטניס בניהולו של דני ביאלר שהינו מאמן טניס בעל תעודת מאמן בכיר, היה שחקן נבחרת ישראל בטניס לנוער בשנות השבעים, ועוסק באימון טניס וניהול החל משנת 1981. לדני ניסיון רב בהפעלת בתי ספר לטניס במקומות רבים.</p> <p>במסגרת הפעילות השנתית מבצע ביה"ס פרט לאימונים מקצועיים גם פעילויות נוספות: תחרויות פנימיות פעמיים בשנה, ליגה פנימית בחופש הגדול, טיול בן יומיים לחרמון ולצפון בחופשת פורים, 'טניס לילה' משחקי טניס וארוחה במרכז טניס ביפו בסיום החופש הגדול במרכז החוגים שבקיבוץ חולדה יעבוד מדריך מוסמך של בית הספר.</p> <p>לצורך התנסות יערך קורס חינם בן שלושה ימים ברציפות בחול המועד סוכות. להרשמה לקורס יש להיכנס לאתר: www.10nis.co.il ולמלא טופס תחת "קורס טניס חינם"</p>	קצת על החוג									
	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 30%;"></td> <td style="width: 30%; text-align: center;">275 ₪</td> <td style="width: 40%;">תושבי חולדה ומשמר דוד</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">325 ₪</td> <td>תושבי חוץ</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">75 ₪ לחצי שעה</td> <td style="text-align: center;">130 ₪ לשעה</td> <td>פרטני</td> </tr> </table>		275 ₪	תושבי חולדה ומשמר דוד		325 ₪	תושבי חוץ	75 ₪ לחצי שעה	130 ₪ לשעה	פרטני	מחירים
	275 ₪	תושבי חולדה ומשמר דוד									
	325 ₪	תושבי חוץ									
75 ₪ לחצי שעה	130 ₪ לשעה	פרטני									
	ושלישי לאימוני חוג לספורטאים הצעירים	ראשון וחמישי	ימי פעילות								
	15:45-16:30	גילאי א-ב	שעות פעילות								
	17:15-18:00	גילאי ג-ד									
	16:30-17:15	גילאי ה-ו									
	15:00-15:45	גילאי ז-ט									
	נא לפנות לדני ביאלר	מבוגרים									
	בית ספר לטניס- 1700-507-505	דני ביאלר- 0544530756	טלפונים								
פרטים נוספים – בית הספר לטניס											

טניס - ספורט

לכל החיים

אימונים לילדים, נוער ומבוגרים
לכל הרמות

חדש: הספורטאים הצעירים



חוג לפיתוח יכולות
לגילאי 4-6

הרשמו לשיעור ניסיון

בית ספר לכדורסל		
<p>בית ספר לכדורסל ממשיך בשנה נוספת בניהול יניב כהן ושביט מנשה. אימוני הכדורסל יכללו:</p> <ul style="list-style-type: none"> - לימוד יסודות המשחק - לימוד החוקה על פי איגוד הכדורסל - שיפור יכולות פיזיות כגון: ניתור, מהירות, וכוח מתפרץ - שיפור הקורדאינציה וטווח התנועה - חיזוק בטחון העצמי והקניית הרגלי משמעת ריכוז ושיתוף פעולה. <p>במהלך השנה ילדי ביה"ס לכדורסל ייצאו לצפות במשחק של קבוצה בליגת העל.</p> <p>מכיתה א', שחקני חולדה יכנסו וייקחו חלק בליגה האזורית של מועצה אזורית ברנר, ישתתפו במשחקים והפנינג כדורסל, במועדים שיקבעו מראש. מאמן החוג הוא שביט מנשה, עם ניסיון של 10 שנים באימון כדורסל. לשביט ניסיון באימון בנים ובנות בכל הגילאים. שביט עם רזומה של אליפות ליגה ב' בבוגרים בנשים, נערים, ילדים וקט סל.</p>		קצת על החוג
תושבי חולדה ומשמר דוד	170 ₪	פעמיים בשבוע
תושבי חוץ	180 ₪	פעמיים בשבוע
ילדי גן	130 ₪ לשעה	
שני ורביעי	החל משעה 16:30	
גילאי א-ב	17:15-18:15 יום ב'	17:45-18:45 יום ד'
גילאי ג-ה	18:15-19:15 יום ב'	18:45-19:45 יום ד'
גילאי גן	16:30-17:15 יום ב'	
<p>יגבה תשלום חד פעמי של 230 ₪ לילד עבור: ביטוח, הרשמה, חליפה, כדורסל, תיק וכניסה למשחק ליגת העל+ הורה מלווה.</p>		
טלפונים	שביט- 0509443520	יניב-052-2897979



בית ספר לכדורגל		
קצת על החוג	<p>חוג הכדורגל בחולדה מתקיים פעמיים בשבוע וכולל: לימוד יסודות המשחק, אימונים והדרכות בטכניקות בסיסיות ומתקדמות, משחקים ותרגילים קבוצתיים לשיפור היכולת הגופנית והכושר הגופני.</p> <p>פיתוח יכולות למשחק צוות, התנהלות משימתית בקבוצות ויכולת לראות תמונה כוללת, חשיפה לערכים חברתיים וספורטיביים כגון מסירות והתמדה, סבלנות וכבוד לחברי הקבוצה. החוג יעובר ע"י אלי ביטון ומתן פרנסיס, שניהם מגיעים עם ניסיון של מעל 20 שנה בתחום ומפעילים חוגים באזור מבשרת ציון וקריית יערים.</p> <p>הקבוצות יתאמנו במגרש הקט רגל שליד מגרשי הטניס ובדשא הגדול</p>	
מחירים	תושבי חולדה ומשמר דוד	130 ₪ לפעם בשבוע
	תושבי חוץ	170 ₪ לפעמיים בשבוע
ימי פעילות	ראשון וחמישי	
שעות פעילות	גילאי א-ב	17:00-17:45
	גילאי ג-ד	17:45-18:30
	גילאי ה-ו	18:30-19:15
	ילדי הגן	16:15-17:00
יגבה תשלום חד פעמי ע"ס 250 ₪ עבור סטים של בגדי חורף וקיץ וביטוח		
טלפונים	אלי ביטון- 0505560157	



חוג ציור		
<p style="text-align: center;">חוג הציור בחולדה כולל: -התנסות חוייתית- הכרת טכניקות ויסודות באמנות -חשיפה לסגנונות ואמנותיים של ציירים שונים- פיתוח מיומנויות לקראת אתגרים חדשים- תעוזה ליצור בדרכים חדשות -חוויות עם תחושת סיפוק שמגבירות את הדימוי העצמי</p> <p style="text-align: center;">המורה לציור, מיכל מעוז, הינה אומנית, בעלת Ba באומנות ונסיון רב שנים בהדרכת ילדים ומבוגרים בתחום הציור</p>		קצת על החוג
260 ₪ לפעם בשבוע שעה וחצי כולל חומרים	תושבי חולדה ומשמר דוד	מחירים לחודש
	חמישי	ימי פעילות
16:00-17:30	גילאי א-ג	שעות פעילות
17:30-19:00	גילאי ד-ו	
פרטים בהמשך	מבוגרים	
מיכל מעוז- 0547714317		טלפונים



חוג יצירה ועיצוב	
<p>קצת על החוג</p> <p>חוג היצירה והעיצוב מיועד לילדים האוהבים לדמיין ליצור ולהעניק ביטוי אישי עיצובי ליצירתם. החוג-</p> <ul style="list-style-type: none"> - מטפח חשיבה יצירתית -מעורר התבוננות עיצובית והתייחסו לקומפוזיציה - נותן דרור לדמיון ולחדוות היצירה - מעניק טעימה מעולם העיצוב - מחדד את תרגום הדו מימד לתלת מימד - מעשיר את המיומנויות המוטוריות העדינות - היכרות עם חומרים שונים - חושף את המשתתף לטכניקות יצירה מגוונות <p>ההדרכה תעשה על ידי אילת רוטנברג לוסטיג עוסקת בעיצוב רב תחומי ומעבירה סדנאות יצירה ועיצוב.</p> <p>בחוג היצירה והעיצוב יושם דגש על תהליך העבודה כאשר חלק מהפרויקטים יסתיימו בשיעור אחד וחלקם יתפרסו על פני מספר שיעורים בהמשכים</p>	
<p>מחירים</p> <p>תושבי חולדה ומשמר דוד 230 ₪ לחודש כולל חומרים(החוג הוא חד שבועי בן שעה ורבע)</p> <p>שיעור ניסיון במחיר סמלי של 30 ₪ במזומן שיקוזז מעלות החודש הראשון</p>	
<p>ימי פעילות</p> <p>שלישי</p>	
<p>שעות פעילות</p> <p>קבוצה ראשונה 16:00-17:15</p> <p>קבוצה שניה 17:30-18:45</p> <p>חלוקה לקבוצות תיעשה לפי גילאי הילדים</p>	
<p>מבוגרים</p> <p>לפי ביקוש</p>	
<p>טלפונים</p> <p>איילת רוטנברג-0522232313</p> <p>Ayelet.rotenberg@gmail.com</p>	



חוג ברידג'	
<p>קצת על החוג</p> <p>ברידג'- משחק מרתק ומאתגר שמשלב תחרותיות ואתיקה מיוחדת כאחד, מגשר בין אנשים ויוצר זירה ספורטיבית מיוחדת ביותר. משחק חשיבה, זיכרון ולא מעט מעלות שחוצה גילאים ויוצר הנאה וכיף. המדריך- רועי טושר הינו מורה ושופט בכיר לברידג' מנהל מועדון ברידג' חולון עם ניסיון של יותר מ- 23 שנה.</p>	
מחירים	<p>ילדים ונוער 200 ₪ לחודש</p> <p>מבוגרים 350 ₪ לחודש (+18)</p>
ימי פעילות	יום רביעי
שעות פעילות	ילדים ונוער 18:30-19:30
	מבוגרים 19:30-21:30
יתכנו שינויים בהתאם לרישום	
טלפונים	רועי- 050-9033355





משחק השחמט - היהלום שבכתר

משחק החשיבה המתוחכם ביותר
ככלי שבאמצעותו ניתן לפתח מיומנויות חשיבה ולמידה:

- חיזוק הביטחון העצמי
- יצירתיות ופיתוח סקרנות
- ניהול זמן וניצול הזדמנויות
- הבחנה בין עיקר לטפל
- ניתוח מצבים
- שיפור יכולת הריכוז
- תהליכי קבלת החלטות ויוזמה

החוג יתקיים בימי ראשון

בהדרכת צוות ינשוף הדרכות-

בהובלת תומר גד, מדריך מוסמך מטעם איגוד השחמט הישראלי

תומר גד - 052-2696794



חוג חלילית		
<p>חלילית מהווה בסיס מוסיקלי מעולה למתחילים לנגן. החוג יועבר על ידי בוגרת האקדמיה למוזיקה בירושלים ובהכשרת מורים, רוני גולדנברג. בחוג, הילדים ילמדו טכניקה והפקת צלילים נכונה, קראת תווים ולימוד מקצבים. רוני הינה מורה לחלילית וקלרינט ואף מגישה לבגרויות בכלים אלו. לרוני ניסיון רב בעבודה עם ילדים במתנ"סים שונים בארץ, באולפני מוסיקה ובקונסרבטוריונים. משתתפי החוג ישתתפו בקונצרט חורף וקונצרט קיץ שיערך בקיבוץ חולדה.</p>		קצת על החוג
<p>יתכן שיבוץ בהרכב קאמרי בעלות של 110 ₪ לחצי שעה נוספת</p>	<p>240 ₪</p>	<p>שיעור בן 30 דק' לתלמידי ב-ג</p>
<p>שיבוץ בהרכב קטן ללא תוספת תשלום</p>	<p>440 ₪</p>	<p>שיעור בן 45 דק' לתלמידי ד' ואילך</p>
<p>ושלישי לאימוני חוג לספורטאים הצעירים</p>		<p>שני</p>
		<p>יקבעו ישירות מול המורה</p>
		<p>יום שני החל מהשעה 12:00</p>
	<p>מול המורה</p>	<p>מבוגרים</p>
<p>רוני- 054-7506924</p>		<p>טלפונים ומידע נוסף</p>



חוג פסנתר	
<p>שיעורי פסנתר באווירה אישית ואינטימית עם פסנתר קלסי השיעורים ניתנים ע"י מוסיקאי, בעל ניסיון המלמד פסנתר קלאסי באופן חווייתי ומהנה.</p> <p>הידעתם ? בכוחה של למידה ונגינת פסנתר : לשפר זיכרון, לשפר יכולות מתמטיות, להקנות משמעת עצמית ויכולת התמדה, לבנות בטחון ודימוי עצמי, לשפר יכולות ריכוז וקוארדינציה, לשפר דמיון ויצירתיות, להרחיב את העולם הרגשי ובעיקר לגרום להנאה!</p> <p>המורה, גדי ניניו הינו סטודנט באקדמיה למוסיקה בירושלים, בפקולטה לביצוע קלאסי בפסנתר.</p> <p>גדי ניגן בקונצרטים באקדמיה למוסיקה ובעל ניסיון בהוראת פסנתר לילדים ונוער.</p>	
מחירים	תושבי חולדה
90 ₪ תלמידי א'-ה' 45 דק'	360 ₪ לחודש
100 ₪ תלמידי ו' ומעלה 60 דק'	400 ₪ לחודש
ימי פעילות	יום שישי
שעות פעילות	שישי החל מהבוקר
טלפונים	גדי ניניו - 0549720295



חוג גיטרה		
שנה שניה של שיעורי גיטרה לכל הרמות והגילאים. בהדרכת אסף בראון, מורה מנוסה ובוגר האקדמיה למוסיקה בירושלים		קצת על החוג
45 דק'	400 ₪	תושבי חולדה
30 דק'	270 ₪	תושבי חוץ
		שני
0543180301 אסף בראון-		ימי פעילות טלפונים



מקהלה/חבורת זמר		
<p>המקהלה תתקיים פעם בשבוע ביום ובשעה קבועים, למשך שעה. במקהלה נפתח את יכולות ההקשבה, הבעה, קשב וריכוז, לקיחת אחריות וחיזוק הביטחון העצמי וכישורים מוזיקליים שונים ביניהם שמיעה, קוליות ויצירתיות. נלמד שירים שונים ונשיר להנאתו.</p> <p>החוג יתנהל ע"י שירה ניר חביב- מורה למוזיקה ומנצחת מקהלות. החוג יתקיים בשיתוף פעולה עם מורי המוסיקה של הישוב.</p>		<p>קצת על החוג</p>
<p>תושבי חולדה</p>	<p>70 נה- 150 נה</p>	<p>מחירים</p>
<p>עלות החוג תלויה במספר הנרשמים לחוג</p>		
		<p>ימי פעילות</p>
		<p>תבוא הודעה בנפרד</p>
		<p>מתאים לכל הגילאים</p>
<p>שירה ניר חביב- 052-223293</p>		<p>טלפון ופרטים נוספים</p>



חוג כלבנות לכל המשפחה	
קצת על החוג	<p>שיפור התקשורת בין הכלב ובני המשפחה בשיטות אילוף שונות. זמן איכות משפחתי עם הכלב.</p> <p>שיפור ההתנהלות המשפחתית ושיתוף כל בני המשפחה בגידול הכלב. למי מיועד החוג:</p> <p>לכלב שרוצה להבין את בני משפחתו בצורה טובה וברורה יותר למשפחה שרוצה שהכלב יבין אותה בצורה טובה וברורה יותר ולמשפחה שרוצה להנות יחד עם כלבה</p> <p>לסיכום- להולכים על שתיים ולהולכים על ארבע.... מה עוד?</p> <p>כל כלב/ה המגיע לחוג מחוייב בליווי של אדם בוגר. בתחילת החוג נערוך רכישה משותפת של חגורות ופאוץ' אילוף.</p>
מחירים	<p>תושבי חולדה 250 ₪</p> <p>עלות החוג: 250 ₪ לכלב לחודש – אשמח לראות לצידו של הכלב מספר בני משפחה.</p>
ימי פעילות	<p>תבוא הודעה בנפרד</p> <p>מתאים לכל הגילאים</p>
טלפון ופרטים נוספים	רן זרצקי-050-6241954



חוג יוגה למבוגרים

לפרטים יש לפנות לשרון בויק- 0544511799



בית ספר למחול מקצועי במרכז "אולה"

מרכז "אולה" מרכז את פעילותו בשלושה מרכזים (טל שחר, חולדה וניר בניס). בית הספר המצויין למחול ותנועה "אולה" פועל השנה תחת מרכז החוגים של קיבוץ חולדה ומתוך שיתוף פעולה מלא עמו.

בבית הספר לריקוד במרכז "אולה" לוקחים חלק רקדנים צעירים מגילאי 3 ועד לגילאים הבוגרים +18, החל מרמת הבסיס ועד לרמה המקצועית ביותר. בית הספר מכשיר את הרקדנים להשתלב בלהקות המחול המובילות בארץ. בית הספר לריקוד מציע מגוון רחב של סגנונות ריקוד: בלט קלאסי, מחול מודרני, ג'אז, היפהופ, אימפורביזציה ועוד... בית הספר לריקוד בנוי בצורה מודולרית. החל מכיתה ז' יכולים הרקדנים להשתלב במסלול המקצועי המיועד לרקדנים המעוניינים להשתלב במסלול המקצועי, לצאת לתחרויות ולהשתתף בפרויקטים מיוחדים. המסלול המקצועי דורש רצינות, השקעה אחריות ושעות תרגול מעבר לשעות הרגילות. במהלך השנה מתוכננת יציאה לתחרות ריקוד ארצית, סדנאות ופסטיבל כרמיאל. המרכז עובד בשיתוף פעולה עם יפעת מאירי מנהלת funkids.

מחול יצירתי ויסודות הבלט - מדריכה - עמית בן ליאור

שיעור המשלב את יסודות המחול באמצעות אביזרים שונים ומהנים, תוך שימת דגש להאזנה למוזיקה, עבודה על מושגים מעולם הבלט, פיתוח הקואורדינציה, יציבה, חיזוק, גמישות, כוח, שימוש במרחב ופיתוח הדמיון.

גילאים - טרום חובה + חובה

יום - ב'

שעה - 16:00-16:45

מחיר - 180 ש"ח. (תושבי חולדה 150 ש"ח).

ניתן לשריין מקום בשיעורי הניסיון במשרד: 08/9357441,

או באתר:

www.olla.co.il

טכניקה קלאסית וג'אז - מדריכה עמית בן ליאור

שיעור טכניקה קלאסית הינה שיעור בסיס לכל סגנונות הריקוד, בשיעור זה יילמדו מושגי בסיס מעולם הבלט הקלאסי, תוך שימת דגש על דיוק התנועות, גמישות וכוח. הגיאז ריקוד עוצמתי המשלב בתוכו אלמנטים של בלט קלאסי ומחול מודרני ריקוד אנרגטי, קצבי, ומלא רגש והבעה ריקוד הג'אז המושלם יתאפשר רק בעזרת טכניקה קלאסית מפותחת המהווה בסיס לכל סגנונות הריקוד.

גילאים - א'-ב'

שעה - 17:00-17:45

מחיר - 180 ש"ח. (תושבי חולדה 150 ש"ח).

ניתן לשריין מקום בשיעורי הניסיון במשרד: 08/9357441,

או באתר:

www.olla.co.il

היפהופ - מדריכה נטלי עזרא

ריקוד רחוב אנרגטי וסוחף, תוך שימת דגש על טכניקת פירוק התנועות. קבוצות ההיפהופ מוזמנות לכנסים ותחרויות במהלך השנה.

גילאים - כיתות ג'-ד'

יום - ג'

שעה - 16:30-17:30

גילאים - כיתות ה'-ו'

יום - ג'

שעה - 17:30-18:30

מחיר - 180 ש"ח. (תושבי חולדה 150 ש"ח).

ניתן לשריין מקום בשיעורי הניסיון במשרד: 08/9357441,

או באתר:

www.olla.co.il

מחול מודרני -

המחול המודרני התפתח בעשור הראשון של המאה העשרים חלוצי המחול המודרני התמקדו בביטוי אישי יצירתי בשילוב הבעה של רגשות ותחושות לעיצוב צעדים וחשיבה יצירתית מופשטת. ריקוד מחול מודרני המבוצע בצורה מושלמת יתאפר רק בעזרת טכניקה קלאסית מפותחת המהווה בסיסי לכל סגנונות הריקוד.

יום ה'-

גילאים - כיתות ז' ומעלה לפי חלוקה לרמות

שעה - 17:15-18:45 (שיעור ארוך שעה וחצי)

מחיר - 240 ש"ח. (תושבי חולדה 210 ש"ח).

ניתן לשריין מקום בשיעורי הניסיון במשרד: 08/9357441,

או באתר:

www.olla.co.il



המסלול לגיל הרך

10% הנחה לנרשמים בחודש

חוגי תנועה לפעוטות וקטנטנים - בהדרכת לילך סנצ'ק

חוגי תנועה לפעוטות וקטנטנים נועדו לפתח את היכולת התנועתית, הריכוז, הקואורדינציה, שיווי משקל והאזנה למוזיקה

שיעורים חווייתיים בשילוב אביזרים לגילאי 2-3 (פעילות משותפת הורים וילדים)

יום - ד'

שעה - 16:15-17:00

מחיר - 180 ש"ח.

גילאי 3-4 השיעור ללא הורים

יום- ד'

שעה - 17:00-17:45

מחיר - 180 ש"ח.



חוגי מבוגרים בחולדה -

פלדנקרייז - רוני וידרמן

שיעור המשלב תנועתיות מפרקית עם הפעלה ממוקדת של מערך השרירים העמוקים. העמקת המודעות הגופנית, שיפור היציבה, שיכלול התנועה והקניית כלים להתנהלות גופנית יומיומית.

אימפרוביזציה בתנועה - רוני וידרמן

תנועה חופשית, אין צורך בניסיון קודם, מתאים לכל מי שרוצה לחקור את התנועה מזווית נוספת ומעניינת.

יום - א'

שעה - 20:30-21:30

מחיר - 180 ש"ח.

ריקוד אפריקאי בליווי מתופפים - עדי זלינגר

שיעור ריקוד סוחר, קומבינציות ריקודיות מעניינות, השיעור מתקיים בליווי מתופפים, מתאים לכל מי שבא לו לשמוח, לרקוד, לשרוף קלוריות ולהינות!!!

יום - ב'

שעה - 20:30-21:30

מחיר - 180 ש"ח.

ביודנסה - אורית שלו

שיטת ריקוד המבוססת על תנועה, מוסיקה, ריקוד, במטרה לתמוך ולקדם את הבריאות, שמחת החיים והתחושה של לחיות את החיים במלואם.

יום - ד'

שעה - 20:00-22:00

מחיר - מול המנחה - אורית שלו 050/6354002

מחול נשים - תמי לאור

שיעור חוויתי המשלב טכניקה, כוח וגמישות לצד הריקוד והתנועה המאפיינים סגנון מודרני.

מתאים לנשים שרקדו בעבר וצמאות לחזור להרגשת השחרור והשמחה שבריקוד.

יום - ה'

שעה - 20:30-22:30

מחיר - 290 ש"ח.

זמנה - נטלי עזרא

לשרוף קלוריות ולהתחטב בכיף
קומבינציות ריקודיות פשוטות וקלילות, ריקוד סוחר ואנרגטי, לעבודה על סיבולת לב ריאה
ותרגול זיכרון תנועת.

יום - ג'

שעה 20:30-21:30

מחיר - 180 ש"ח.

* שיעור חדש במערכת. פתיחת החוג מותנית במינימום נרשמים.

בהתאם לדרישה תיבחן אפשרות לפתוח שיעור פילאטיס בחולדה.

חוגי חולדה – כללי

- בכל החוגים – פתיחת החוג מותנה במספר משתתפים מינמלי וכל חוג על פי דרישתו
- החוגים יתחילו ב-1.9.17- אלא אם יוחלט אחרת
- שיעור שבוטל יוחזר במועד מאוחר יותר
- על מנת לבטל רישום יש להודיע חודש מראש בתחילת החודש
- במידה ולא יהיו מינימום משתתפים בקבוצה, המדריך יהיה רשאי לבטל את החוג בהודעה והתראה של חודש מראש.
- בנוסף לחוגים המוצעים בחוברת, במהלך השנה נפרסם סדנאות העשרה לקבוצות הגיל השונות, על פי ביקושים של הקהילה.

בהצלחה!!!