

# חוברת חוגים

תשפ"ד

2023-2024



נירית  
ישוב  
קהילתי  
כפרי

התעמלות וספורט  
לילדים ונוער

העשרה לילדים ונוער

חוגי מבוגרים

חוגי ספורט לוותיקים

שיעורים פרטיים

# נירית ישוב קהילתי חוברת חוגים תשפ"ד

שם החוג	מדריך	טלפון	יום	שעה	מיקום
<b>ילדים</b>					
אמנויות לחימה	ארתור פרדמן	050-6796291	ג'	17:00	בית העם
גלישת גלים	אסף גלעד	052-6033590	ו'	14:00	ים
מחול הודי	איילה לב	054-6262931	א'	16:45	סטודיו מחול
אימוני כושר	לימור צור	052-2959449	בתיאום טלפוני		בית 302
כדורגל	אוהד דהרי	054-9900789	ב' ד'	15:30	מגרש ספורט
מועדון הריצה והכושר - <b>URIKAN</b>	אורי בן משה	052-9201399	א', ג'	19:30	בית העם/רחבי נירית והיער
דרמה לילדים	הילה לב	052-6629249	ד'	17:30/18:30	בית העם
יצירה קסומה	יוליה זיקוב	054-6377769	בתיאום טלפוני		בית 191
תאטרון סיפור לקטנטנים	שיר שמואלי	054-4789564	ד'	16:45	סטודיו מחול
יוגה לילדים	הדר גפן	054-8083031	ה'	16:30/17:15	חדר ג'ודו בבית העם
<b>מבוגרים</b>					
תאטרון אימפרוביזציה ופלייבק	שיר שמואלי	054-4789564	ב' ו'	20:00	סטודיו מחול
חברת זמר	גיל גמר	054-2555880	ג'	19:30	מועדון וותיקים
איינגר יוגה	גלית יאיר	053-8277607	א' ב'	17:00 19:30	חדר ג'ודו
יוגה ויוגה תרפיה	רעות האן-מרקוביץ	052-4242121	ב' ו'	20:15 8:15	בית העם
יוגה נשית	אורית אפרת	054-4818006	ג	08:15	חדר ג'ודו
יוגה ויניאסה פלואו	נגה עמית	058-4882211	בתיאום טלפוני		שחר 340, נירית
ספינינג	מיכל עצמון	054-4242802	א', ב', ו'		חדר צח"י
TRX	מיכל עצמון	054-4242802	ד'	07:30	חדר ג'ודו
פילאטיס מכשירים ומזרן	איילת מור	052-5408808	בתיאום טלפוני		תבור 231
פילאטיס מכשירים	ליאנה שטיירמן בז'ה	050-7244225	בתיאום טלפוני		גלעד 32, נירית
הליכת כושר נורדית	אורה קצנשטיין	050-4741780	ב'	8:00-9:00	ברחבי נירית והיער
פילאטיס מזרן ומכשירים קטנים	אורה קצנשטיין	050-4741780	ב' ג' ו'	6:30 17:30 7:30	בית 103, נירית
אימוני כושר לנשים	לימור צור	052-2959449	בתיאום טלפוני		בית 302, נירית
מועדון הריצה והכושר - <b>URIKAN</b>	אורי בן משה	052-9201399	א', ג'	19:30	בית העם/רחבי נירית והיער

# התעמלות וספורט לילדים ונוער



## אמנויות לחימה

איגרוף, הגנה עצמית וקרוב מגע  
מיועד ל-3 קבוצות גיל:  
5-7, 8-12, 13-17  
ימי שלישי בבית העם  
150 ש"ח לחודש

**מאמן: ארתור פרדמן 050-6796291**

בעל ניסיון רב באימון ילדים, מכל הגילאים.  
מדריך קרב מגע מוסמך. מאמן איגרוף מוסמך.  
בעל ניסיון צבאי כמדריך קרב מגע ליחידות מיוחדות

## גלישת גלים - BEACH BREAK

מיועד לגילאי 8-16  
בכל הרמות - ממתחילים ועד מתקדמים.  
החוג מתקיים בימי שישי 14:00 - 16:00  
בחוף אכדיה צפון, הרצליה  
עלות - 370 ש"ח השתתפות  
הסעות בתוספת של 250 ש"ח לחודש.



**בניהולו של אסף גלעדי 052-6033590**

מדריך גלישת גלים מוסמך מטעם וינגייט, תואר ראשון  
בהוראה משרד החינוך, גולש ואיש ים נלהב.



# התעמלות וספורט לילדים ונוער



## מחול הודי

מיועד לילדות בגילאי 6-9 שאוהבות לבקר בעולמות קסומים של מקצבים וסיפורים על דמויות מתרבות רחוקה. למחול ההודי שפה עשירה מרובת רבדים. הידיים מספרות את הסיפור כמו בשפת הסימנים. כפות הרגליים יוצרות מקצבים מורכבים בעזרת פעמוני הקרסול.

[WWW.INDIANDANCE.CO.IL](http://WWW.INDIANDANCE.CO.IL)



ימי ראשון 16.45-17.30 בסטודיו מחול  
**בהנחיית איילה לב 054-6262931**

מן הרקדניות המובילות ביותר בארץ בתחום המחול ההודי



## אימוני כושר וספורט

אימונים המשלבים תרגילי כושר שעובדים על סיבולת לב-ריאה וכוח (עם עזרי ספורט ייעודיים) ותרגילים מענפי ספורט שונים, בדגש על דינמיקה קבוצתית והעצמת הפרט בקבוצה.

ימים ושעות, בתיאום עם לימור

**מאמנת: לימור צור,**

**מאמנת כושר מוסמכת 052-2959449**



# התעמלות וספורט לילדים ונוער



## כדורגל צ.ב.ר נירית

לגילאי גן חובה עד כיתה ו'. (בנים ובנות). חוג "טרם ליגה", המיועד להכרת יסודות משחק הכדורגל, שיפור מיומנויות ושליטה בכדור, קואורדינציה, כושר גופני ומיומנויות ספורטיביות. יכול להוות בסיס לרוצים להצטרף בעתיד לליגת ילדים או יכול להיות כיף בלבד.



כל המתעניינים מוזמנים להגיע למפגש היכרות במגרש הספורט ביום ב' 4.9 בשעה 17:00.

ימים ב' ו ד' בין השעות 15-16 / 16-17  
לפי גילאים. מיקום: מגרש הספורט

**מאמן: אוהד דהרי 054-9900789**

ע. מאמן במכבי עמישב פתח תקווה,  
בוגר קורס אנליסטים בכדורגל, קורס  
עזרה ראשונה

עלות: 220 ₪ לחודש

תשלום חד פעמי לביטוח: 150 ₪  
נדרשת התחייבות ל 3 חודשי אימון.  
בהמשך יאסף סכום לרכישת מדים.  
\* החוג יפתח במינימום 20 נרשמים

## מועדון הריצה והכושר - URIKAN



בקבוצת הריצה שלנו נרוץ יחד, בשביל הכיף,  
או למטרת מירון, בהדרכה וליווי מלא של  
מאמן מקצועי ותוכנית ריצה מותאמת אישית.  
ימי ראשון 19:30 - אימוני כוח וחיטוב  
ימי שלישי 19:30 - ריצה בשטח  
השתתפות מגיל 13 ומעלה  
(ניתן להירשם לפעם/פעמיים בשבוע)

**אורי בן משה 052-9201399 מאמן, מרתוניסט ואיש ברזל**

# העשרה לילדים ונוער



## דרמה ילדים ונוער

במהלך החוג אנחנו עובדים עם אביזרים ותחפושות, עובדים עם מרכיבי הדרמה ונחשפים לעבודה מול מצלמה ומול קהל. מעלים הצגות ביישוב, מפיקים ומצלמים סרטונים ובעיקר צוברים בטחון עצמי והרבה חוויות לחיים.



## לחצו לצפייה בסרטון

**בהנחיית הילה לב 052-6629249**

עלות: 200 ש"ח לחודש. ימים ושעות: ימי רביעי בבית העם  
כיתות א'-ג' בשעה 17:30 כיתות ז'-ח' בשעה 18:30

## יצירה קסומה



חוג שמשלב בתוכו שיטות שונות של יצירה. מתאים לכל הגילאים. החוג שם דגש על שיטות וחומרים מגוונים, התפתחות יצירתית ורגשית, מוטיבציה להשקיע, מיקוד הקשב, עבודה על מוטוריקה עדינה שחשובה בכל גיל ומעודדת התפתחות קוגניטיבית. נעסוק בציור בשיטות שונות, עבודה עם נייר, פיסול (בפלסטלינה, גומי, קליי, חימר), אריגה, והפתעות נוספות!

**יוליה זיקוב - 054-6377769**

מיקום: גלבע 191, נירית

# העשרה לילדים ונוער



## תאטרון סיפור לקטנטנים

גילאי 2-4. בחוג נחקור סיפורים שונים ויחד נביא אותם ל"במה".  
זאת נעשה בצורה יצירתית המפרה את הדמיון ✨. נשתמש בתנועה, תרגילי תאטרון, מוזיקה, בדים ובובות... מוזמנים ומוזמנות



מיקום: סטודיו מחול

רביעי בוקר: 10:30-11:30

רביעי אחה"צ: 16:45 - 17:45

**לפרטים נוספים - שיר שמואלי 054-4789564**



## יוגה לילדים

ללמוד להקשיב לגוף.  
דרך נשימה, תנועה, הנאה ומשחק נלמד את תנוחות היוגה. חיזוק התשתית הגופנית, היציבה ושיווי המשקל. שיפור יכולות הקשב והריכוז, פיתוח ויסות חושי ורגשי וכלים לרגיעה.

מיקום: חדר ג'ודו

חמישי 16:30-17:15 גיל 3-6 | 17:30-18:15 גיל 7-10

עלות: 220 ש"ח לחודש

**לפרטים נוספים - הדר גפן 054-8083031**

מורה ליוגה אינטגרטיבית וליוגה לילדים. מנתחת התנהגות ומטפלת בחינוך המיוחד



# שיעורים פרטיים



## מתמטיקה מדעי המחשב אנגלית



## ריקוד

בוגרת תואר ראשון ושני במדעי המחשב מציעה שיעורים פרטיים במתמטיקה, מדעי המחשב ואנגלית לכל הגילאים: יסודי, חטיבה ותיכון.

הכנה לקראת שנה הלימודים וחיזוק שוטף במהלך השנה. השיעורים מתקיימים בנירית.

**נועה כוכב 054-6663826**

מעביר שיעורים פרטיים בריקוד: ריקודי עם, סלוני, סלסה, שנות השישים, שורות וחתן וכלה.  
**אלי סגל 052-8901419**  
מורה לריקודי עם ותקליטן, כ 25 שנה.



ABC

## אנגלית

הוראת אנגלית בקבוצות קטנות של 2-3 תלמידים או פרטני.

לכיתות ג' - ט'. הקניית קריאה וכתיבה, הרחבת אוצר מילים, הבנת הנקרא.

**איטה רון 054-4545955**

# חוגי מבוגרים



## חוג תאטרון אימפרוביזציה ופלייבק יוצא לדרכך



מוזמנות ומוזמנים  
חוג תאטרון למבוגרים. ננוע, נציג,  
נספר ונקשיב...  
החוג מיועד למי שרוצה לחדד את  
יכולת המשחק שלו/ה, להניע את  
יכולת השחרור, לעבוד על יכולת  
ההקשבה ועוד....

מיקום: סטודיו מחול  
שני 20:00-22:00  
עלות: 180 ש"ח לחודש

**לפרטים נוספים - שיר שמואלי - 054-4789564**

## חבורת זמר

חבורת הזמר פעילה ומונה כ- 15  
זמרים וזמרות. מעוניינים לקלוט  
לשורותיהם תושבים נוספים  
שיודעים ואוהבים לשיר.

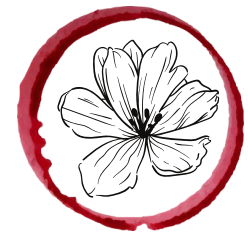


מיועד לגברים ונשים.

ימי שלישי 19:30 מיקום: מועדון וותיקים.

**לקבלת פרטים נוספים ניתן לפנות ל: גיל גמר 054-2555880**

# חוגי מבוגרים



## איינגר יוגה



שעה וחצי של חיזוק השרירים, הארכה, איזון ונשימה. איינגר הינה שיטה לתרגול פיזי של תנוחות היוגה תוך שימוש רב באביזרים במטרה לדייק את התנוחות ולהנגיש את תנוחות היוגה כאשר אין מספיק גמישות, כוח או שיווי משקל. השימוש הרב באביזרים כגון חגורות, קוביות תרגול שונות, שמיכות, רצועות ואף כסאות נועד בכדי להנגיש את תרגול היוגה לכולם. מוזמנים לבוא ולהתנסות.

**בהנחיית גלית יאיר 053-8277607**

בחדר ג'ודו בבית העם

ימי א' 17:00-18:30 שיעור לנשים

ימי ב' 19:30-21:00 מעורב נשים גברים

## יוגה ויוגה תרפיה

יוגה של תשומת לב, מחוברת למסורת ההודית העתיקה, באינטגרציה עם שיטות מודרניות. שיעורים אנרגטיים, מייצבים, מאזנים ומעצימים. יוגה בזרימה, מדיטציה בתנועה.

**חדש! שיעור יוגה תרפיה** - חיבור באמצעות

תנועה נכונה, נשימה נכונה, הרפיה נכונה, מחשבה נכונה. זוהי הזמנה להתנסות.



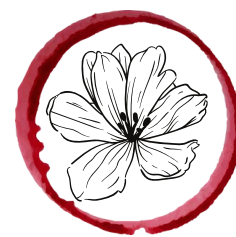
**רעות האן מרקוביץ' 052-4242121** מורה בכירה ליוגה ויוגה תרפיסטית.

שני 20:15-21:45 | שישי 8:15-9:45 באולם בית העם

חמישי יוגה תרפיה 9:00-10:15 בחדר הג'ודו



# חוגי מבוגרים



## יוגה נשית



התרגול מאפשר תנועה דינאמית, חיבור לנשימה, מציאת איזון, שיפור איכות החיים. מוזמנות להצטרף ולקחת פסק זמן לעצמכן. מתאים לכל אישה ולא נדרש ידע קודם. "תרגול מעצים, ניקוי ראש, יוגה שומרת לי על הגב", "יוגה נשית מייצבת אותי, נותנת שלוה".

**בהנחיית אורית אפרת 054-4818006**

**מיקום:** חדר ג'ודו בבית העם  
ימי ג' 8:15-9:30 שיעור לנשים

## יוגה ויניאסה פלואו

תרגול מחזק ואקטיבי (:  
לוז תרגולים שבועי מגוון.

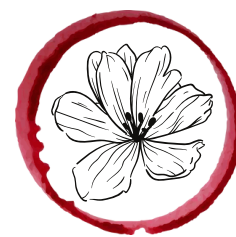
"PRACTICE AND ALL IS  
COMING..." PATTABHI JOIS

**נוגה עמית 058-4882211**

**מיקום:** שחר 340, נירית



# חוגי מבוגרים



## ספינינג

60 דק' של פעילות אירובית עצימה לשיפור הכושר ולשמירה על בריאות תקינה תוך כדי רכיבה על אופניים נייחות.

ימים שני ושישי 7:30-8:30  
יום א' 19-20.

חדר צח"י בבית העם.

**בהדרכת מיכל עצמון 054-4242802**

## TRX

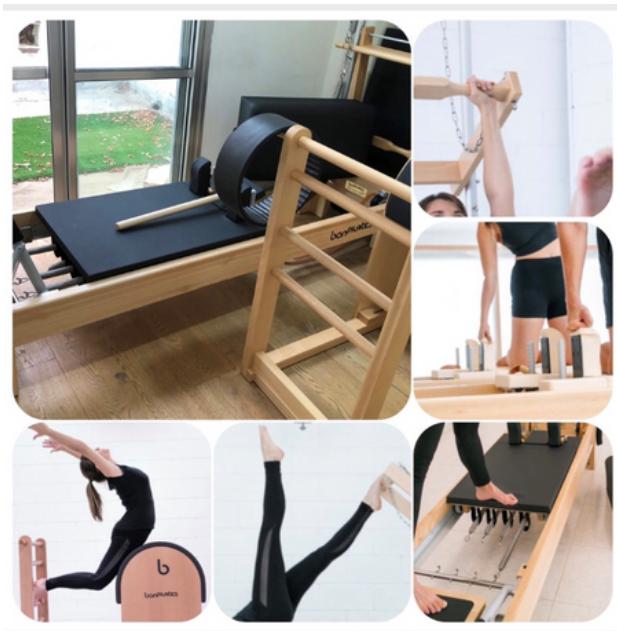
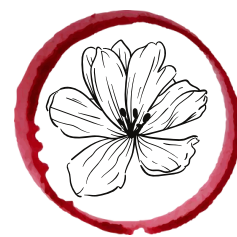
TRX - רצועות אימון לחיזוק, שריפת שומנים, גמישות ושיפור הכושר. אימון קבוצתי של שעה המתאים למתאמנים מתחילים ומתקדמים.



יום ד' 7:30 חדר גודו בבית העם

**בהדרכת מיכל עצמון 054-4242802**

# חוגי מבוגרים



## פילאטיס מכשירים ומזרן

אימונים פרטיים בהתאמה אישית.  
ממתחילים ועד ספורטאים.

**בהנחיית איילת מור 052-5408808**  
מוסמכת מטעם אקדמיות בינ"ל לטיפולים  
אישיים והדרכה מקצועית. בעלת נסיון של מעל  
15 שנה.  
מיקום: תבור 231, נירית

## פילאטיס מכשירים

שיטת אימון שמטרתה לחזק את הגוף תוך שימור  
והגדלת טווחי התנועה בעמוד השדרה  
והמפרקים. שילוב תנועתיות הגוף יחד עם ניגודיות  
קפיצי המכשירים מייצר חוויית אימון ייחודית.  
האימונים מתקיימים בקבוצות קטנות ואינטימיות,  
אשר מאפשרות מתן יחס אישי והתאמת  
התרגילים למתאמן. מוזמנים לפעילות מעצימה,  
מחזקת ומשחררת, שלא לומר... ממכרת ☺



## **בהנחיית ליאנה שטיירמן בג'ה 050-7244225**

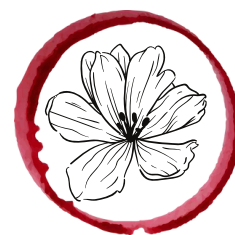
מדריכת פילאטיס מזרן ומכשירים והעלת נסיון רב בתחום השיקומי  
ימי ראשון - שישי מגוון אופציות בשעות הבוקר והערב.

שיעורים פרטיים בתיאום מראש.

מיקום: גלעד 32, נירית



# חוגי מבוגרים



## הליכה כושר נורדית



הליכה באמצעות מקלות הליכה נורדיים. צועדים ומתאמנים בטבע המקיף את היישוב ברחבי נירית וביער. שיפור הכושר הגופני, אימון עליות ירידות, כולל פעילות מייצבת, מאריכה, מגמישה ומאתגרת בהתאם לתנאי השטח. בשילוב תרגילי קואורדינציה וכח. להנות מחברותא ואנרגיות מחזקות, לנקות את הראש ולמלא את הנשמה.

**אורה קצנשטיין 050-4741780**

ימי שני 9:15-8:00

\* נשים וגברים

ברחבי נירית וביער

## פילאטיס מזרן ומכשירים קטנים

שיטת אימון המתרכזת בשרירי הבטן ושרירי הליבה. משפרת יציבה ונשימה, מעצבת, מאזנת את הגוף תוך כדי עבודה על מרכז, שיווי משקל, קואורדינציה, הפעלת כוח, שיפור התפקוד היומיומי של הגוף ושליטה ופיתוח מודעות גדולה יותר לגופנו.

**אורה קצנשטיין 050-4741780**

שני - 6:30 - 7:30

שלישי - 17:30 - 18:30

שישי - 7:30 - 8:30

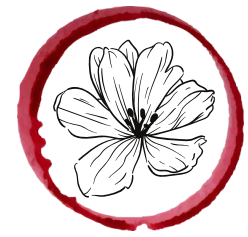
מיקום: מוריה 103, נירית

\* נשים וגברים

\* ניתן לקיים אימונים אישיים.



# חוגי מבוגרים



## אימוני כושר לנשים



האימונים מכילים מגוון רחב של תרגילים בעצימות משתנה, עם יחס אישי, בתוכנית מסודרת ועקבית. התרגילים עובדים על כלל מרכיבי הכושר הגופני והריצה. האימונים נועדו לשפר את הכושר בצורה הדרגתית, תוך עבודה על יכולות ומשימות פיזיות שונות.

**לימור צור 052-2959449**

לתיאום אימונים אישיים, ניתן לפנות ללימור ישירות

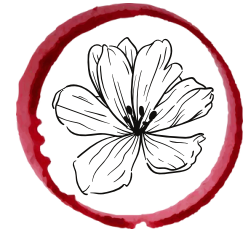
## מועדון הריצה והכושר - URIKAN



בקבוצת הריצה שלנו נרוץ יחד, אם בשביל הכיף, או למטרת מירוץ, בהדרכה וליווי מלא של מאמן מקצועי ותוכנית ריצה מותאמת אישית. ימי ראשון 19:30 - אימוני כוח וחיטוב ימי שלישי 19:30 - ריצה בשטח (ניתן להירשם לפעם/פעמיים בשבוע)

**אורי בן משה 052-9201399 מאמן, מרתוניסט ואיש ברזל**

# חוגי וותיקים



שעה	מיקום	ימים	מדריכה	שם החוג
12:30-13:30	סטודיו למחול	יום א'	שרון כהן-זבידה 052-369396	החל מ- 8/10
				ריקודי בטן 10 מפגשים והמשך כחוג
18:00-18:45	מועדון וותיקים	יום א'	אורית אפרת 054-4818006	יוגה נשית ותיקים
18:55-19:40	מועדון וותיקים	יום א'	אורית אפרת 054-4818006	יוגה נשים וגברים ותיקים
08:45	מגרש פטאנק	יום א'	דני ליברמן 050-5544441	ותיקים
19:30		יום ב'		
18:30		יום ד'		
08:00-09:15	ברחבי נירית והיער	יום ב'	אורה קצנשטיין 050-4741780	הליכה כושר נורדית ותיקים
09:00-09:45	מועדון וותיקים/ בית העם	יום ב'	אביטל גופי 054-6743462	התעמלות בונה עצם ותיקים
09:30-10:15	בריכת נירית	יום ד' (בחודשי הקיץ)	עמית אפרת 054-4814408	התעמלות במים ותיקים
09:00-09:45	בית העם	יום ה'	אביטל גופי 054-6743462	עיצוב נשים ותיקים
18:00-19:00	בית העם	יום ה'	מרגלית שמיר 052-4477018	ריקוד שורות ותיקים
09:00-10:00	סטודיו למחול	יום ו'	שלומית ויסמן 054-4521008	פלמנקו ותיקים

רישום לחוגים אצל גלי זמיר מהעמותה לחבר הוותיק: 052-3343838