

נירית ישוב קהילתי



**חוגים
תשפ"ה**

2024-2025

נירית ישוב קהילתי

ילדים ונוער - תנועה וספורט



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

עלות : 220 ₪ לחודש.
תשלום חד פעמי לביטוח: 150 ₪

כדורגל צ.ב.ר נירית

מאמן: אוהד דהרי; טלפון: 054-9900789

סטודנט לחינוך גופני בסמינר הקיבוצים, ע. מאמן במכבי עמישב פ"ת, בוגר קורס מאמנים של התאחדות הכדורגל. מיועד לגילאי חובה עד כיתה ו' (בנים ובנות). חוג "טרם ליגה", מיועד להכרת יסודות משחק הכדורגל, שיפור מיומנויות ושליטה בכדור, כושר גופני ומיומנויות ספורטיביות. מהווה בסיס לרוצים להצטרף בעתיד לליגת ילדים, או לכיף בלבד. מוזמנים להגיע למפגש היכרות במגרש (בתיאום טלפוני מראש).



ימים ושעות - בתיאום
עם לימור

אימוני כושר וספורט

מאמנת: לימור צור; טלפון: 052-2959449

מאמנת כושר מוסמכת.

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.

ריקוד הודי

מדריכה: איילה לב; טלפון: 054-6262931

מן הרקדניות והמורות המובילות בארץ בתחום המחול ההודי.

מיועד לילדות בגילאי 5-10 (בקבוצות לפי גילאים), שאוהבות לבקר בעולמות קסומים של מקצבים, תנועה וסיפורים על דמויות מתרבות רחוקה.

למחול ההודי שפה עשירה מרובת רבדים שבה כל ילדה יכולה למצוא את החיבור והחזק המיוחד שלה בתוכו. איילה מעודדת את הרקדניות הצעירות לחקור, להביע ולדמיין בתנועה ומקצב.



יום ראשון:

16.15 - 17.00 גיל 8-10

17.00 - 17.45 גיל 5-7

www.indiandance.co.il



חוגים תשפ"ה

נירית ישוב קהילתי

ילדים ונוער - העשרה

קורס צילום אומנותי בסמארטפון



מדריך: רפאל בן משה; טלפון: 052-3608482
צלם בכיר מלמד ומרצה בבתי ספר לצילום בכל הארץ,
בקבוצות קטנות ובאופן פרטי ועובד עם קבוצות נוער
באימון דרך צילום (פוטותרפיה).

קורס מרתק וסוחף אל עולם שפת אומנות הצילום
תמונות + וידאו. נלמד איך להוציא את המקסימום
מהמצלמה, לצלם ולערוך מקצועית צילומים וסרטונים מדהימים. הקורס משלב ידע
ומיומנות טכנית לצד חיבור בין הרגש ליצירה אומנותית בצילום. נעבוד על פרויקטים
אישיים דרך השראה של צלמים מהארץ ומחו"ל, נצא לסיורי צילום.

אופציה לתערוכת הצלמים בסיום הקורס

החוג מיועד לכיתות ד'-ו' / ז'-ט' בחלוקה לקבוצות.
עלות 220 ש"ח (תלוי במינימום נרשמים).

יום א' בשעה 16:30 בבית העם

דרמה

בהנחיית: הילה לב; טלפון: 052-6629249



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.

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

מצורף לינק לסרטון עם רגעים יפים לאורך השנים בנירית:
<https://drive.google.com/file/d/1jLYH0Xh8een5X0BAxa2ct4talGTObRNU/view?usp=drivesdk>

נירית ישוב קהילתי

שיעורים פרטיים



גיטרה

מדריך: יחיאל חסון ; טלפון: 054-4671083

גיטריסט בינלאומי, מלחין ומפיק מוסיקלי. מלמד גיטרה קלאסית במגוון סגנונות מהצליל הראשון ועד למתקדמים. מיועד לכל הגילאים. ימי ושעות פעילות - גמישים. מחיר: 150 ש"ח ל 50 דקות. בבית התלמיד.

שיעורי נגינה

מדריכה: מירי פרקש טלפון: 050-7983236

M.ed Music

כלי נגינה הם:

תיפוף על הגוף, תיפוף על דללים - קבוצתי, תיפוף על דרבוקה-קבוצתי פסנתר, אורגנית, חלילית - קבוצתי ויחידני
גיטרה קלאסית- קבוצתי ויחידני
יוקללה - קבוצתי ויחידני
כל אחד יכול ללמוד, החל מגיל 4.

ימי ושעות הוראת החוג : יום א 15:00-16.30

יום ד 18:00-19:00

יום ה 15:00-16.30

עלות: שיעור יחידני 30 דקות 360 ש"ח לחודש.

שיעור קבוצתי 640 ש"ח לחודש (מתחלק בין המשתתפים)

מיקום: ישוב נירית רחוב הגליל בית 132

מתמטיקה אנגלית ומדעי המחשב

מדריכה: נועה כוכב ; טלפון: 054-6663826

בוגרת תואר ראשון ושני במדעי המחשב בהצטיינות. הכנה לקראת שנת הלימודים וחיזוק שוטף במהלך השנה. מיועד לכל הגילאים, יסודי חטיבה ותיכון.

מיקום: השיעורים מתקיימים ברח' גלעד 94 נירית



נירית ישוב קהילתי

שיעורים פרטיים

מדעי המחשב

מדריך: דוד שבת ; טלפון: 054-4863266

29 שנים בהייטק כמהנדס תוכנה, מורה מזה 3 שנים. מלמד כיתת סייבר בתיכון שהם.

תוכנית לימוד: שפות תכנות Html, JavaScript, C, Java, Python -

מבני נתונים, הגשה לבגרות

גיל יעד: תיכון – כיתות י'–יב'

ימי ושעות פעילות: ג' - ה'

עלות: 180 ₪ לשעה

מיקום: גמיש

אימונים אישיים בכדורגל

בהדרכת אוהד דהרי; טלפון: 054-9900789

הכדורגל כאמצעי לחיזוק הקואורדינציה, שיפור הביטחון העצמי, שיפור מיומנויות אישיות ויכולת לשתף עם כדור תוך שיתוף פעולה עם אחרים. אפשר לתאם אימונים אישיים, או קבוצת חברים קטנה.

אנגלית

בהדרכת: איטה רון; טלפון: 054-4545955

הוראת אנגלית בקבוצות קטנות של 2-3 תלמידים או פרטני. לכיתות ג' – ט'. הקניית קריאה וכתובה, הרחבת אוצר מילים, הבנת הנקרא.

מיקום: רח' גלעד 33, נירית



A B C

נירית ישוב קהילתי

מבוגרים - העשרה

תיאטרון, אימפרוביזציה ופלייבק

בהנחיית: שני מרי; טלפון: 054-2474999



אימפרוביזציה

ימי ד' 20:00-21:30

עלות: 280 ש"ח לחודש

מיקום: חדר ג'ודו בבית העם

מוזמנות ומוזמנים לסדנת תיאטרון למבוגרים. ננוע, נציג, נספר ונקשיב... הסדנה מיועדת למי שרוצה לחדד את יכולת המשחק שלו/ה, להניע את יכולת השחרור, לעבוד על יכולת ההקשבה ועוד....

סדנה בת 8 מפגשים, החל מה - 4/9/24.

חבורת זמר



ימי ג' 19:30

מיקום: מועדון וותיקים.

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

לקבלת פרטים נוספים ניתן לפנות

ל: גיל גמר 054-2555880

נירית ישוב קהילתי

אבוגרים - כושר וספורט

אימוני כושר לנשים

בהדרכת לימור צור; טלפון: 052-2959449



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.

* לתיאום אימונים אישיים, ניתן לפנות ללימור ישירות

URIKAN - מועדון ריצה וכושר

בהדרכת אורי בן-משה; טלפון: 052-9201399

מאמן, מרתוניסט ואיש ברזל



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 (בבית העם)

ימי שלישי 19:30 - ריצה בשטח

(ניתן להירשם לפעם/פעמיים בשבוע)

נירית ישוב קהילתי

אבוגרים - כושר וספורט

ספינינג

בהדרכת מיכל עצמון; טלפון: 054-4242802



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' 19:00-20:00.
מיקום: חדר ג'ודו בבית העם.

TRX

בהדרכת מיכל עצמון; טלפון: 054-4242802



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

יום ד' 7:30
מיקום: חדר גודו בבית העם

נירית ישוב קהילתי

אבוגרים - כושר וספורט

פילאטיס שיקומי

בהדרכת שי אשכנזי פורמן ; טלפון: 054-7391334

מורה מוסמכת לפילאטיס שיקומי



הגעתי לעולם הפילאטיס מעולם הריקוד. לאחר פציעה קשה הבנתי איזו משמעות אדירה יש לטיפול בגוף שלנו, פיזי ונפשי, תוך כדי תנועה! עובדת מאוד מדויק ובמסירות רבה. מרגישה אחריות מלאה על הגוף של כל אחת ואחד מהמתאמנים שלי.

קבוצה קבועה בימי רביעי ב- 9:00 מועדון +55

* בנוסף, אימונים אישיים/זוגיים, קבוצות פרטיות, עובדי חברות, מועדונים, בתיאום אישי בבית הלקוח.

מטפלת בשיקום פציעות, מוגבלות, מתח וחרדה. גברים, נשים, נוער, גיל שלישי, נשים בהריון ולאחר לידה בפרט.

האימון שתחוו/ה אצלי שונה מכל מה שהכרת! מוזמנים אלי לשקם את הגוף ופשוט להתמכר!

הליכת כושר נורדית

בהדרכת אורה קצנשטיין; טלפון: 050-4741780



ימי שני 8:00-9:15 מיקום: ברחבי נירית והיער

הליכה באמצעות מקלות הליכה נורדיים. צועדים ומתאמנים בטבע המקיף את היישוב. 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.

נירית ישוב קהילתי

אבוגרים - כושר וספורט

פילאטיס מזרן ומכשירים קטנים

בהדרכת אורה קצנשטיין; טלפון: 050-4741780



שיטת אימון בה העקרונות המנחים הם שליטה בגוף, מודעות ודיוק תנועה בתיאום מוחלט בין הגוף והנפש. התירגול מתחיל בייצוב שרירי הליבה ומכאן לכלל שרירי הגוף וחיזוקם תוך כדי שיפור היציבה, נשימה, שיווי משקל, טווחי תנועה והתפקוד היומיומי של הגוף.

ימי שני 6:30-7:30

שישי 7:30-8:30

מיקום: מוריה 103 נירית

ניתן לקיים אימונים אישיים.

פילאטיס מכשירים

בהנחיית ליאנה שטיירמן בג'ה; טלפון: 050-7244225

מורה לפילאטיס מזרן ומכשירים.

מוסמכת בתחום הפילאטיס השיקומי ובעלת נסיון טיפולי רחב.



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

ימי ראשון - שישי מגוון אופציות בשעות הבוקר והערב.

שיעורים פרטיים בתיאום מראש.

מיקום: גלעד 32 נירית

נירית ישוב קהילתי

מבוגרים - חוגי יוגה

איינגר יוגה בהנחיית גלית יאיר; טלפון: 053-8277607

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.



ימי א' 17:00-18:30 שיעור לנשים
ימי ב' 19:30-21:00 מעורב נשים גברים
מיקום: חדר ג'ודו בבית העם

יוגה תרפיה בהדרכת: רעות האן מרקוביץ'; טלפון: 052-4242121 מורה בכירה ליוגה ויוגה תרפיוסטית.

היוגה כתרגול של שפיות בעולם פסיכי. עם כבוד למסורת ההודית העתיקה ובאינטגרציה עם שיטות מודרניות, התנועה היא לכיוון המרכז, מרכז פיזי, נשימתי, הכרתי. תרגול אנרגטי, מעמיק, מדויק, מחזק, מייצב ומשקיט. כל שיעור הוא סיפור. בואו לספר סיפור חדש על עצמכם.



שני 20:15-21:45 | שישי 8:15-9:45
באולם בית העם
בנוסף, שיעורי יוגה תרפיה בפרטני.

נירית ישוב קהילתי

מבוגרים - חוגי יוגה

יוגה נשית בהנחיית אורית אפרת; טלפון: 054-4818006

התרגול מאפשר תנועה דינאמית, חיבור לנשימה, מציאת איזון, שיפור איכות החיים. מוזמנות להצטרף ולקחת פסק זמן לעצמכן.



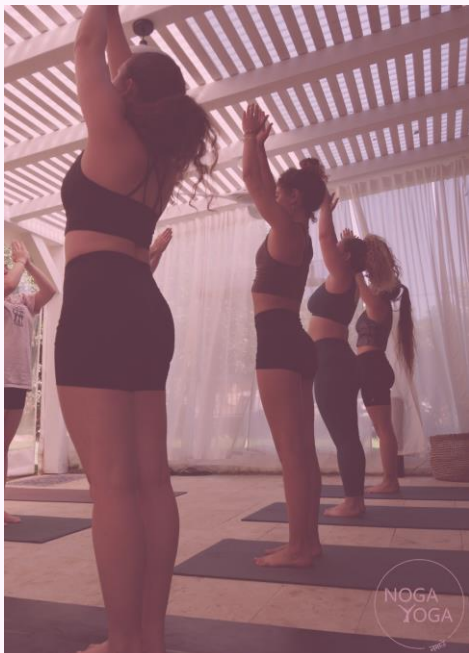
מתאים לכל אישה ולא נדרש ידע קודם. "תרגול מעצים, ניקוי ראש, יוגה שומרת לי על הגב", "יוגה נשית מייצבת אותי, נותנת שלווה".

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

סטודיו בוטיק ליוגה

בהדרכת: נוגה עמית; טלפון: 058-4882211

תרגולי ויניאסה ואשטנגה מחזקים ודינאמיים. נשים דגש על הפילוסופיה של היוגה והפיכת החיים מחוץ למזרן לטובים ופשוטים יותר. לוו"ז תרגולים שבועי מגוון.



מיקום - שחר 340, נירית.

נירית ישוב קהילתי

וותיקים - עמותת תפוח (מועצת דרה"ש)

שם המדריך	מיקום	שעה	יום	שם החוג
דיאנה 054-7436677	סטודיו מחול	9:00-9:45	יום א'	ריקודי בטן*
אורית אפרת 054-4818006	מועדון וותיקים	18:00-18:45	יום א'	יוגה נשית*
אורית אפרת 054-4818006	מועדון וותיקים	18:55-19:40	יום א'	יוגה נשים וגברים*
	מגרש פטאנק	8:30-10:00 19:00-20:30 19:00-20:30	יום א' יום ב' יום ד'	פטאנק
אורה קצנשטיין 050-4741780	ברחבי נירית וביער	8:00-9:15	יום ב'	הליכת כושר נורדית
אביטל גופי 054-6743462	בית העם	9:00-9:45	יום ב'	התעמלות בונה עצם*
גליה אור ליעוז 052-5013930	בריכת נירית	10:00-10:45	יום ד' (בחודשי הקיץ)	התעמלות במים*
יאיר שדה	מועדון וותיקים	19:30-21:00	יום ג'	חבורת זמר
אביטל גופי 054-6743462	בית העם	9:00-9:45	יום ה'	עיצוב הגוף*
	מועדון וותיקים	10:30-12:00	יום ב'	ספרדית
שי אשכנזי 054-7391334	מועדון וותיקים	9:00-9:50	יום ד'	פילאטיס שיקומי
דניאלה מנחם 052-7751818 אביבה עוזרי 052-4571961	מועדון וותיקים	9:00-11:00	יום א'	סורגות באהבה
מרגלית שמיר 052-4477018	בית העם	18:00-19:00	יום ה'	ריקוד שורות

* רישום לחוגים אלה - אצל גלי זמיר מעמותת תפוח"ח: 052-3343838