

אגף הספורט  
והחינוך הגופני חולון



היכל הספורט  
**ק.שרת**



# חוברת חוגים

היכל הספורט קרית שרת

תשפ"ד 2023-2024

רח' גבעת התחמושת 27, חולון | טל. 03-6337955  
פקס. 03-5567940 | חפשו אותנו ב-f | [www.kashholon.co.il](http://www.kashholon.co.il)

# האקדמיה לכדורגל בפדרכט אל איין אומי

**מאמן מוסמך, בוגר וינגייט ושחקן נבחרת ישראל ומכבי ת"א לשעבר**

מועדון הקט-רגל של קרית שרת ממשיך להתרחב ולצמוח.

**יתקיימו חוגים בכל ימות השבוע במגרש המיני פיץ'.**

בחוג יושם דגש על לימוד ושיפור יסודות הכדורגל תוך שיפור כושר גופני וטכניקה.

כל זאת, תוך העצמת חווית המשחק ושיפור הביטחון העצמי.

השחקנים הצעירים ישתתפו בטורנירים לפחות פעמיים בשנה.

מחיר	גילאים	שעות	ימים
200 ₪ * 11	ילדי גן	18:00-18:45	ימי א' פעם בשבוע
250 ₪ * 11	ילדי גן	17:00 - 17:45	ימי ב' + ד'
	כיתות א'-ב'	17:45-18:45	ימי ב' + ד'
	כיתות א'-ב'	17:00-18:00	ימי ג' + ה'
	כיתות א'-ב'	17:00-18:00	ימי א'
פעם בשבוע שעה - 210 ₪	כיתות ה'-ח'	15:00 - 16:00	ימי ג' + ה'
	כיתות ג'-ד' מתחילים	16:00-17:00	ימי ב' + ד'
	כיתות ג'-ד' מתחילים	16:00-17:00	ימי ג' + ה'
	כיתות ד'-ה מתקדמים	18:00 - 19:00	ימי ג' + ה'
	כיתות ה'-ח'	15:00-16:00	ימי ב' + ד'
פעמיים בשבוע שעה - 260 ₪			



**בחופשת פסח ובחופשת הקיץ - מתקיימים מחנות אימון**

החוג מתקיים עד סוף חודש יולי, ערכת כדורגל חובה לנרשמים  
בעלות של 120 ₪ בלבד (סט משחק+תיק)

## אולימפיקידס בפדרכט אל איין אומי יקיי התעמלות ומוכנות מוטורית

**4 החוג יתקיים בקומה ב' -סטודיו 4**

מדרכת ליווי התפתחותי, התעמלות לגיל הרך ולילדים בעלי צרכים מיוחדים. עידוד התנועה וגירוי התחושה בהתאם לגיל והתפתחות הילד/ה.

מוכנות לכיתה א' מוטורית ספורטיבית, חיזוק הכושר הגופני והקניית בטחון עצמי. הפעילות משולבת בשימוש במתקנים, אביזרים וציוד מגוון ובליווי מוסיקלי.

**מסלול ניג'ה ייחודי מחכה לילדים רק אצלנו**

גילאים	שעות	ימים + אולם
גילאי 3-1.5 הורים וילדים	16:45-17:30	א' - סטודיו 4
גילאי 4-3	16:45-17:30	ג' - סטודיו 4
גילאי 6-4.5	17:30-18:15	ג' - סטודיו 4

**מחיר החוג: 200 ₪ | החוג מתקיים עד סוף חודש יולי**

**\*מומלץ להתפתחות הילד**



# בי"ס לכדורסל - בנות

**בשיתוף אליצור חולון, החוג מתקיים באולם הראשי**  
לימוד יסודות הכדור, כדרור, מסירה שליטה בכדור, קליעה, השתתפות בטורנירים עירוניים.  
הכנה לקבוצות התחרותיות של אליצור חולון ולנבחרת ביה"ס.

מחיר	גילאים	שעות	ימים
<b>פעמיים בשבוע</b> 250 ש"ח ל-45 דקות 260 ש"ח ל-60 דקות <hr/> <b>פעם בשבוע</b> 200 ש"ח ל-45 דקות 210 ש"ח ל-60 דקות	כיתות ב' - ג'	17:30 - 18:15	א' + ד'
	כיתות דה - חדשות	18:15 - 19:00	
	כיתות דו-מתקדמות	19:00 - 20:00	



**ערכת כדורסל יש לרכוש דרך אליצור חולון**  
החוג מתקיים עד סוף חודש יולי

# בי"ס לכדורסל - בנים

**בשיתוף עמותת "כוכב עולה", מתקיים באולם הראשי**  
לימוד יסודות הכדור, כדרור, מסירה שליטה בכדור, קליעה, השתתפות בטורנירים עירוניים.  
הכנה לקבוצות התחרותיות של עמותת "כוכב עולה" ולנבחרת ביה"ס.



גילאים	שעות	ימים
כיתות ד' - ה'	15:00 - 16:00	מדרין: ראובן זקס ב' + ה'
כיתות ג' - ד'	16:00 - 17:00	
כיתות א' - ב'	17:00 - 17:45	
כיתות ו' - ח'	17:45 - 18:45	
כיתות ט' ומעלה	18:45 - 19:45	

## מחירים

פעם בשבוע 210 ש"ח ל-60 דקות  
 פעם בשבוע 200 ש"ח ל-45 דקות  
 פעמיים בשבוע 260 ש"ח ל-60 דקות  
 פעמיים בשבוע 250 ש"ח ל-45 דקות

**ערכת כדורסל יש לרכוש דרך עמותת "כוכב עולה"**  
החוג מתקיים עד סוף חודש יולי

# טרם בלט / בלט / ג'אז עם אולנף מקרצ'וק

מורה מוסמכת למחול, בעלת ניסיון עם ילדים ובפרט הגילאים הרכים. תואר שני בפדגוגיה ופסיכולוגיית ילדים שבאוקראינה.

גילאים אלו חשובים ביותר להתפתחות פיזית ונפשית של הקטנטנים. בשיעורים ישולבו יסודות הבלט הקלאסיים ביותר, דקלומים ומשחקים תנועתיים. השיעור משלב הקשבה והבנה של קצב, ערכים של אהבת הגוף, התמצאות במרחב, ביטוי יצירתי, פריקת אנרגיות ופריקת מתחים.

**החוג יתחיל ב-10.9.2023 ומתקיים בסטודיו 2 עד סוף חודש יולי.**

בסוף שנת הפעילות מתקיים מופע סוף שנה בתאטרון שטיינברג



ימים	שעה	גילאים
יום ב'	16:45-17:30	גילאי 5-6 ט. בלט
	17:30-18:30	גילאי 7-9 בלט
	18:30-19:30	גילאי 8-11 ג'אז
	19:30-21:00	מבוגרים ג'אז
ימים	שעה	גילאים
יום ה'	16:15-17:00	גילאי 5-6 ט. בלט
	17:00-18:00	גילאי 7-9 בלט
	18:00-19:00	גילאי 8-11 ג'אז

## מחירים

- פעם בשבוע 45 דק' - 200 ₪
- פעם בשבוע 90 דק' (נשים) - 300 ₪
- פעמיים בשבוע 45 דק' - 250 ₪
- פעמיים בשבוע 60 דק' (נשים) - 400 ₪
- פעמיים בשבוע 60 דק' (לנה) - 260 ₪
- פעמיים בשבוע 90 דק' (ילדות/ים) - 300 ₪

## מחול יצירתי אוקסנף בורנשטיין

מדריכה בעלת תואר במחול ומקצועית מאוד בעבודה עם ילדים. בעלת 10 שנים בהוראה ברוסיה ובישראל. והשתתפה בתחרויות כנוריאוגרפית.



ימים	שעה	גילאים
ימים א' + ד'	17:30-18:15	גילאי 3-4 מחול יצירתי
	18:15-19:45	גילאי 10-14 נערות
	20:00-21:00	פעמיים בשבוע לנשים בלבד בגילאי 17+
	LADY DANCE	

החוג מתקיים עד סוף חודש יולי

\*כרטיסים למופע למסיבת סיום ירכשו במזכירות

## האקדמיה לבלט קלאסי ומחול עם מליסה מוק ונאס מובה דאנס



## מחירים תיק בלט קלאסי ותחיל מופיע

- פעמיים בשבוע 60 דק' 360 ₪
- שעתיים קומביניצה 450 ₪ פעמיים בשבוע
- ללא הגבלה 500 ₪

בוגרת הקונסרבטוריון למחול היוקרתי במכסיקו, עם מעל 17 שנות ניסיון כרקדנית, מורה וכוריאוגרפית. אצלנו לומדים בלט ברמה מקצועית גבוהה ואיכותית ביותר. הקבוצות מחולקות לפי גילאים ורמות ממתחילים עד מתקדמים. החוג משלב ג'אז, מודרני וטכניקה ומתקיים בסטודיו 2.

בסוף שנת הפעילות מתקיים מופע סוף שנה בתאטרון שטיינברג

ימים + אולם	שעה	גילאים
ג' + ה מודרני מתחילים	19:00-20:00	מבוגרים גילאי 18+
ג' + ה בלט BARRE (כל הרמות)	20:00-21:00	
ג' + ה בלט מתקדמים-מבוגרים	21:00-22:00	

החוג מתקיים עד סוף חודש יולי - \*החוג יתחיל בתאריך 12.9 כרטיסים למופע למסיבת סיום ירכשו במזכירות

# היפ הופ כבודות לילי ג'אזבאק

שיעורי היפ הופ משלבים תנועה, מוזיקליות וקצב. בשיעור נלמד לרקוד ריקוד סולו תוך כדי פיתוח היכולת האישית והמקצועית של כל תלמיד.

השיעור נעשה בשיתוף פעולה עם יחס חם ומקצועי והתלמידות בחוג מקבלות המון ביטחון עצמי במהלך השנה.

במהלך השנה יצאו קבוצות לתחרויות בהתאם לרמה.

\*ישנה אפשרות להתקדם ללהקה הבוגרת אצלנו.

\*במהלך השנה תרכשו באופן עצמאי תלבושת למסיבת סיום בהתאם להחלטת המדריכה וצוות ההורים בכל קבוצה.

\*הרשמה ללהקה הנבחרת מותנת בהצלחה באודישנים.



## מחירים

להקה - 300 ₪

פעם בשבוע - 200 ₪

פעמיים בשבוע - 250 ₪

Level up	גילאים	שעה	ימים + אולם
	כיתות ה-ו'	15:30 - 16:15	א' + ד' - אולם 1
	כיתות ג'-ד'	16:15 - 17:00	
	כיתות א'-ב'	17:00 - 17:45	
	להקה בוגרת	17:45 - 19:00	ימי ג'
	מתחילים כיתות ד'-ו'	15:45 - 16:30	
	כיתות א'-ג'	16:30-17:15	
	גילאי חובה	17:15-18:00	

החוג מתקיים עד סוף חודש יולי

וכן יתקיימו 2 מופעים אמצע שנה (במרכז) וסוף שנה (בתאטרון שטיינברג)

\*מסיבת סוף שנה תערך במהלך חודש יולי ההורים יידרשו לרכוש כרטיסים למופע.

## התעמלות אומנותית

### מועדון עירוני להתעמלות- חולון

ענף אולימפי המפתח גמישות, כושר גופני, חוש לקצב ומוזיקה.

באימונים הבנות לומדות לבצע תרגילים עם איברים שונים כגון: סרט, חבל, חישוק וכדור אצלנו ניתן להתקדם לקבוצות תחרותיות בכל הגילאים ובכל הרמות.

במהלך השנה יתקיימו הופעות ותחרויות.

בהנהלתה של: אירה ויגדורצ'יק



גילאים	שעה	ימים + אולם
מתחילות א'-ב'	16:15-17:00	ג' + ה אולם ראשי יוליה סויקין
גן חובה (גילאי 5)	17:00-17:45	
גילאי 3-4	17:45-18:30	ב' + ה אולם ראשי נועה אברהמי
כיתות ג'-ד'	17:00-18:00	
כיתות ה' ומעלה	18:00-19:00	

החוג מתקיים עד סוף חודש יולי

## מחירים

מתחילים 45 דק' פעם בשבוע 200 ₪

מתחילים 45 דק' פעמיים בשבוע 250 ₪

מתקדמים 60 דק' פעם בשבוע 210 ₪

מתקדמים 60 דק' פעמיים בשבוע 270 ₪

# קפוארה עם ארצ אביארו

קפוארה היא אמנות לחימה הניכרת בתנועותיה הריקודיות, אשר נוצרה בברזיל על ידי עבדים ממוצא אפריקני, החוג לקפוארה מעביר את הילדים תהליכי העצמה, חינוך והדרכה לא רק לערכי הקפוארה החיוביים אלא גם לערכים נוספים בהם אנו דוגלים: כבוד לזולת, סבלנות, סובלנות, משפחתיות, אורח חיים בריא וחברות.

**החוג מתקיים עד סוף חודש יולי באולם 3.**

## מחירים

פעם בשבוע - 200 ₪  
פעמיים בשבוע - 250 ₪

גילאים	שעה	ימים + אולם
כיתות ג'-ה'	18:30-19:15	א' + ד'
כיתות א'-ב'	17:00-17:45	
גילאי 5 (גן חובה)	17:45-18:30	א'
	17:45-18:30	ד'

החוג מתקיים בסטודיו 3 קומה ראשונה - עד סוף חודש יולי



## ג'ודו בינפולו פאקצויו סל צ'ו נמוך

בוגר וינגייט סגן אלוף העולם בסמבו לשעבר ומאמן ונבחרות ישראל לשעבר.

**ואבי נדסברג מאמן מוסמך בוגר מכון "וינגייט"**

קבוצות של גיל הרך עד לנבחרת ישראל.

הילדים מקבלים משמעת בטחון עצמי בשילוב יכולות פיזיות כמו: פיתוח היציבה, גמישות ואקרובטיקה. האימונים מועברים דרך משחקי ג'ימבורי וגישה ייחודית.

**\*יש לרכוש חליפה דרך המאמן**

## מחירים

פעם בשבוע - 200 ₪  
פעמיים בשבוע - 250 ₪

גילאים	שעה	ימים + אולם
כיתות ג' ומעלה (שנתון 2014)	16:15-17:00	ב'-ה' סטודיו 1
גילאי 4-5 (טרום חובה)	17:00-17:45	ימי ב'
גילאי 5-6 (גן חובה)	17:00-17:45	ימי ה'
כיתות א-ב	17:45-18:30	ימי ב'-ה'

החוג מתקיים עד סוף חודש יולי



# קראטה ואיגרוף תאילנדי *בהדרבה יואל יצחקיאן*

## בעל חגורה שחורה דאן 7

תערובת של טכניקות אשר מבוססת על ידע משיטות לחימה מקומיות והשפעות שנרכשו משיטות לחימה סיניות אשר עורבבו ביחד ופותחו למספר סגנונות.

## לילדי גן ומעלה בסטודיו 3.

## \*יש לרכוש חליפה דרך המאמן



### מחירים

פעם בשבוע 45 דק' - 200 ₪  
 פעמיים בשבוע 45 דק' - 250 ₪  
**נוער ובוגרים לשעה אימון**  
 פעמיים בשבוע 60 דק' - 280 ₪  
 פעם בשבוע 60 דק' - 230 ₪

גילאים	שעה	ימים + אולם
גילאי גן- כיתות ב'	17:30-18:15	ב'ה
כיתות ג'-ה'	18:15-19:00	
כיתות ז'-בוגרים	19:00-20:00	

החוג מתקיים בסטודיו 3 קומה ראשונה - עד סוף חודש יולי

## חגי בן דוד



הדרכה אימון וטיפול  
 באמנויות לחימה

### מחירים

פעם בשבוע - 200 ₪

# טאקוונדו משולב *בהדרבה יואל יצחקיאן*

## חגורה שחורה דאן 1 בטאקוונדו מאמן מוסמך מ"וינגייט"

טאקוונדו בתרגום חופשי: "דרך החיים של הבעיטה והאגרוף" היא אמנות לחימה קוריאנית בשיעורי הטקוונדו מתרגלים בעיטות ואגרופים, קאטות (בקוריאנית נקראות פומסות), ותירגולי קרבות עם ציוד מגן (נעליים, מגני גוף וראש).

באולימפיאדה האחרונה בטוקיו- אבישג סמברג-זכנה במדליית ארד. אם אתם מחפשים חוג לילדים עליכם לדעת שטקוונדו עשוי להיות אפשרות נהדרת עבור הילד שלכם. אימון באמנות לחימה עשוי לשפר את היכולות הפיזיות שלכם, ואף לפתח את יכולת החשיבה שלהם.

גילאים	שעה	ימים + אולם
כיתה ד'-ו'	16:00-16:45	ג' סטודיו 3
כיתות ב'-ג'	16:45-17:30	
גן חובה+א'	17:30-18:15	

החוג מתקיים עד סוף חודש יולי



# חוגי מבוגרים

החוגים מתקיימים בסטודיו 1.

## התעמלות פילאטיס בוקר *בהפדרכת יוליה איליאן*

שיטה המשלבת פילאטיס עם שיטת מ.א.ש (לחיזוק שלד העצמות) ושיטה המתמקדת בחיזוק השרירים של מרכז הגוף, השילוב בין השיטות נותן מענה מקיף לשיפור איכות החיים ומצויין לאוסטופורוזיס.



מחיר	קהל יעד	שעות	ימים
235 ₪ פעמיים בשבוע 200 ₪ פעם בשבוע	נשים	09:15-10:00	ב' + ה

החוג מתקיים עד סוף חודש אוגוסט

## סדנת פילאטיס *בהפדרכת יוליה סוקין*

עלייה בכושר הגופני בכלל תוך שימת דגש על השטחת וחיטוב הבטן. המטרה היא שיפור היציבה ומניעת כאבים בגב התחתון יחד עם חיזוק השרירים ששומרים על האיברים הפנימיים.



מחיר	קהל יעד	שעות	ימים + אולם
250 ₪ פעמיים בשבוע	גברים/נשים	19:00-19:45	א' + ד'   סטודיו 1

החוג מתקיים עד סוף חודש יולי

## התעמלות בריאותית *בהפדרכת אורית רזון*

מורה ותיקה ומקצועית בתחום הכושר הגופני. מדריכת ספורט לאורח חיים בריא, בוגרת וינגייט, מדריכת חדר כושר, פילאטיס ומאבחנת בתנועה. תכנית ייחודית המתאימה לשינויים החלים בגוף האישה בגיל המעבר. שיפור שיווי המשקל ותרגילי גמישות, במטרה להגדיל את טווח התנועה של המפרקים, להגביר את מהירות התגובה, ולשפר את היציבה ואת המודעות לתנועה.



מחיר	קהל יעד	שעות	ימים
250 ₪ פעמיים בשבוע	גברים/נשים	19:15-20:00	א' + ד'

החוג מתקיים החוג מתקיים בסטודיו 3 קומה 1 עד סוף חודש יולי

## בלט / ג'אז מבוגרים



התחלת חוג	שעה	ימים
12.09.2023	19:00-22:00 מליסה מורן ורגאס	ימים ג' + ה - קבוצת בוגרים לפי רמות
10.09.2023	19:30-21:00 אולנה מקרצ'וק	יום ב'
01.09.2023	LADY DANCE לנשים בלבד אוקסנה בורנשטיין	ימים א' + ד

## אגרוף תאילנדי *בהפדרכת יואל יצחקיאן*

שעה אימון: 280 ₪ לפעמיים בשבוע | 230 ₪ לפעם בשבוע

\* אין דמי רישום לגילאי 62+