



חוברת חוגים

היכל הספורט קרית שרת

תשפ"ו 2025-2026

האקדמיה לכדורגל בפדרכת אל איין מוסר

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

מועדון הקט-רגל של קרית שרת ממשיך להתרחב ולצמוח.

יטקיימו 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.

ימים	שעות	גילאים	מחיר
ימי א' פעם בשבוע	18:00-18:45	ילדי גן	230 ₪ * 11
ימי ב' + ד'	17:00 - 17:45	ילדי גן	270 ₪ * 11
ימי א'	17:00-18:00	כיתות א'-ב'	230 ₪ * 11
ימי ב' + ד'	17:45-18:45	כיתות א'-ב'	פעמיים בשבוע שעה - 280 ₪
ימי ג' + ה	17:00-18:00	כיתות א'-ב'	
ימי ג' + ה	15:00 - 16:00	כיתות ה'-ח'	
ימי ב' + ד'	16:00-17:00	כיתות ג'-ד' מתחילים	
ימי ג' + ה	16:00-17:00	כיתות ג'-ד' מתחילים	
ימי ג' + ה	18:00 - 19:00	כיתות ד'-ה מתקדמים	
ימי ב' + ד'	15:00-16:00	כיתות ה'-ח'	

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 בפדרכת אל איין מוסר

התעמלות ומוכנות מוטורית - אולימפיקידס - ספורט לכל הילדים

החוג יתקיים בקומה ב' - סטודיו 4

החוג מיועד לגילאי שנה וחצי-6 לפי קבוצות גיל.

באולימפיקידס כל ילד יולדה מרגישים שווים .

החוג מחזק את הקשר של הילד עם הגוף, מטפח ביטחון, מעודד התנסות והתגברות.

כל זאת באווירה מקצועית, מעצימה ומלאת חוויות. מסלול ניג'ה ייחודי מחכה לילדים רק אצלנו

ימים + אולם	שעות	גילאים
א' - סטודיו 4	16:15-17:00	גילאי 3.5-4.5 הורים וילדים (ח.בית ג' + ע)
א' - סטודיו 4	17:00-17:45	גילאי 1.5-3 הורים וילדים
ב' - סטודיו 4	בוקר 09:45-10:30	גילאי 1.5-3 הורים וילדים (ח.בית)
ג' - סטודיו 4	16:45-17:30	גילאי 3-4
ג' - סטודיו 4	17:30-18:15	גילאי 4.5-6

מחיר החוג: 220 ₪ | החוג מתקיים עד סוף חודש יולי
***מומלץ להתפתחות הילד**

ט.ל.ח

חוגים 21 שנה



בי"ס לכדורסל - בנות בפדרכת אל איין מוסר

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.

ימים	שעות	גילאים	מחיר
א' + ד'	17:00- 17:45	כיתות א' - ג'	פעמיים בשבוע 270 ₪ * ח ל-45 דקות 280 ₪ * ח ל-60 דקות
	17:45-18:45	כיתות ד'-ו'	
	18:45-19:45	הכנה לליגה	פעם בשבוע (כיתות ד'-ו') 230 ₪ * ח ל-60 דקות

ערכת כדורסל יש לרכוש דרך אליצור חולון

החוג מתקיים עד סוף חודש יולי

ביה"ס לכדורסל - בנים מאמן: ראובן זקס

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.

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

ערכת כדורסל יש לרכוש דרך עמותת "כוכב עולה"

החוג מתקיים עד סוף חודש יולי

* מדצמבר יהיה ניתן להרשם לפעם בשבוע

* במידה והקבוצות יהיו מלאות ייפתחו קבוצות גם בימי ראשון ורביעי

לילדי כיתות ז' ומעלה



מחירים

פעם בשבוע 230 ₪ * ח 60 דקות

פעם בשבוע 220 ₪ * ח 45 דקות

פעמיים בשבוע 280 ₪ * ח 60 דקות

פעמיים בשבוע 270 ₪ * ח 45 דקות



היפ הופ LEVEL UP בפדוכת לילי גולדבאום

שיעורי ההיפ 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.

ימים + אולם	שעה	גילאים
א' + ד' - סטודיו 1	15:15-16:15	להקת FRESH
	16:15-17:15	להקת BLAZE
	18:00-19:00	להקת SAVAGE
א' + ד' - סטודיו 1	17:15-18:00	כיתות ב'-ג'
	16:45-17:30	כיתות א'
ימי ג' - סטודיו 2	17:30-18:15	גני חובה החל מ-4.5
	17:00-18:00	להקת BLAZE
	18:00-19:00	להקת SAVAGE

החוג מתקיים עד סוף חודש יולי

וכן יתקיימו 2 מפגשים אמצע שנה (במרכז) וסוף שנה (בתאטרון שטיינברג) *מסיבת סוף שנה תערך במהלך חודש יולי ההורים יידרשו לרכוש כרטיסים למופע. * לבוש יירכש ע"י ההורים * הלהקה תקבל במהלך השנה 7 סדנאות שונות

התעמלות אומנותית בפדוכת לילי גולדבאום
מועדון עירוני להתעמלות- חולון וא"י מואבסוק

ענף אולימפי המפתח גמישות, כושר גופני, חוש לקצב ומוזיקה. באימונים הבנות לומדות לבצע תרגילים עם אביזרים שונים כגון: סרט, חבל, חישוק וכדור. אצלנו ניתן להתקדם לקבוצות תחרותיות בכל הגילאים ובכל הרמות. במהלך השנה יתקיימו הופעות ותחרויות. מתקיים באולם הספורט.

ימים + אולם	שעה	גילאים
א' + ה	16:15-17:00	מתחילות א'-ב'
	17:00-17:45	גן חובה (גילאי 5)
	17:45-18:30	גילאי 4
ב' + ה	17:00-18:00	כיתות ג'-ד'
	18:00-19:00	כיתות ה' ומעלה
מזרז דתי	17:00-17:45	גן-כיתות א'
	17:45-18:30	כיתות ב'-ד'

מחירים

מתחילים 45 דק' פעם בשבוע 220 ₪
מתחילים 45 דק' פעמיים בשבוע 270 ₪
מתקדמים 60 דק' פעם בשבוע 230 ₪
מתקדמים 60 דק' פעמיים בשבוע 290 ₪

טרום בלט / בלט / ג'אז עם אולנה 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.

מתקיים בסטודיו 2 עד סוף חודש יולי.

בסוף שנת הפעילות מתקיים מופע סוף שנה בתאטרון שטיינברג

ימים	שעה	גילאים	החוג
ימי ב',ד'	15:00-16:00	פרטני	פרטני
	16:00-17:00	10-12	בלט, מודרני עכשווי וג'אז
	17:00-17:45	3-4	אפרוחי לנה צעדים בבלט
	17:45-18:30	5-8	בלט קלאסי ומחול מודרני
	18:30-19:30	8-10	בלט מודרני
	19:30-20:30	12-16	מודרני ג'אז
	20:30-21:30	פרטני	פרטני

**מדצמבר ואילך יהיה ניתן להרשם לפעם בשבוע בלבד

האקדמיה לבלט קלאסי ומחול עם אולנה מקרצ'וק מובה דאנס

בוגרת הקונסרבטוריון למחול היוקרתי במסכיקו,

עם מעל ל-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
א', ג', ה'- בלט BARRE	19:00-20:00	מבוגרים
א', ג', ה'- בלט קלאסי	20:00-21:15	גילאי 18+

החוג מתקיים עד סוף חודש יולי
*כרטיסים למופע למסיבת סיום ירכשו במזכירות



קראטה ואיגרוף תאילנדי בפדרציה יואל יצחקאן

בעל חגורה שחורה דאן 7

תערוכת 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' - 220 ₪
פעמיים בשבוע 45 דק' - 270 ₪
נוער ובוגרים לשעה אימון
פעמיים בשבוע 60 דק' - 300 ₪
פעם בשבוע 60 דק' - 240 ₪

חגי בן דוד



הדרכה אימון וטיפול
באמנויות לחימה

מחירים

פעם בשבוע - 220 ₪
פעמיים בשבוע - 270 ₪



טאקוונדו משולב בפדרציה יואל בן דוד

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 בשנת 2020 זכתה אבישג סמברג 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 שלכם.

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

החוג מתקיים עד סוף חודש יוני

ג'ודו בנפאלו פאקצ'וץ אל צחי נחום

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

ואבי לנדסברג 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 - 220 ₪
פעמיים בשבוע - 270 ₪

ימים + אולם	שעה	גילאים
ב'ה סטודיו 1	16:15-17:00	כיתות ג' ומעלה (שנתון 2015)
ימי ב'	17:00-17:45	גילאי 4-5 (טרומ חובה)
ימי ה	17:00-17:45	גילאי 5-6 (גן חובה)
ימי ב'ה	17:45-18:30	כיתות א-ב

החוג מתקיים עד סוף חודש יולי

אגרוף קלאסי בפדרציה יואל בן דוד

אלוף ישראל 7 שנים ברציפות

רוצים להיות חזקים יותר, בטוחים יותר ובכושר.... בואו ותצטרפו למועדון האגרוף שלנו!

מתאים לכל הרמות -ממתחילים ועד למתקדמים

הדרכה מקצועית באווירה משפחתית



מחירים

פעם בשבוע - 220 ₪
פעמיים בשבוע - 270 ₪

ימים + אולם	שעה	גילאים
ימי א'	18:45-19:30	גילאי 10-12
ימי א'	19:30-20:30	גילאי 13 ומעלה
ימי ד'	18:00-18:45	גילאי 10-12
ימי ד'	18:45-19:45	גילאי 13 ומעלה

החוג מתקיים עד סוף חודש יולי

שלוחת ניצנים



משה שרת 52

חוגי מבוגרים

החוגים מתקיימים בסטודיו 1.

התעמלות פילאטיס בוקר בפרדס רותם איליאן 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.

ימים	שעות	קהל יעד	מחיר
ב' + ה'	09:15-10:00	נשים	250 ₪ פעמיים בשבוע 220 ₪ פעם בשבוע

החוג מתקיים עד סוף חודש אוגוסט

סדנת פילאטיס ערב בפרדס רותם יאלי סוויקין

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.

ימים + אולם	שעות	קהל יעד	מחיר
א' + ד' סטודיו 1	19:00-19:45	גברים/נשים	270 ₪ פעמיים בשבוע 220 ₪ פעם בשבוע

החוג מתקיים עד סוף חודש יולי

בלט / ג'אז מבוגרים

ימים	שעה	מחיר
ימים ג' + ה' - קבוצת בוגרים לפי רמות	19:00-22:15	מחירים בעמוד בלט קלאסי ומחול
יום ב'	19:30-21:00	פעם בשבוע - שעה וחצי - 320 ₪
		אולנה מקרצ'וק מחול מודרני

אגרוף תאילנדי בפרדס רותם יאלי יצחקיאן

ימים + אולם	שעות	קהל יעד	מחיר
ב' + ה'	19:00-20:00	גברים	240 ₪ פעם בשבוע 300 ₪ פעמיים בשבוע

היפ הופ נשים בפרדס רותם מלון חמאן

אמהות זה הזמן שלכן להשתחרר, לרקוד, לעשות כושר בכיף ולהכניס לחיים "רגע לעצמך". לא נדרש ניסיון קודם ולא צריך חברה-רק להגיע ולנסות

ימים + אולם	שעות	קהל יעד	מחיר
ד' סטודיו 4	19:45-20:45	נשים	רישום אצל המדריכה

* אין דמי רישום לגילאי 62+

DANCE IT עם שני מחלבי

דאנס-אייט בית הספר לריקוד בהנהלת שני מחלב פעיל משנת 2008 ומתמחה במגוון סגנונות - היפ-הופ, פריסטייל, ג'אז, מודרני, תנועה לגיל הרך.

סטודיו דאנס-אייט מציע מגוון מסלולי למידה מגיל 3 ומעלה בחלוקה לקבוצות לפי גיל ורמה מקצועית. הסטודיו פעיל במרכזים הקהילתיים ונותן מענה במוקדים שונים ב-בת ים, חולון, אזור רמת גן ותל אביב ומאפשר גישה נוחה וקלה לחוג מקצועי ואיכותי וקרוב לבית.

בסטודיו דאנס-אייט מלמדים מדריכים מקצועיים ומוסמכים הנותנים דגש על יחס אישי וקידום כל תלמיד ותלמידה מהמקום הנכון לו ומשקיע זמן ומאמצים רבים בפיתוח הביטחון העצמי וביכולות הבימתיות של כל רקדן ורקדנית. אנחנו מתגאים במסלול הנבחרות התחרותיות שמטפח רקדנים ורקדניות ברמה מקצועית גבוהה ונותן להם כלים להתפתח בענף המחול באופן תחרותי מקצועי. נבחרות דאנס-אייט מגיעות להשגים ארצים ובינלאומיים כפייליסטיים ואלופי ישראל במספר תחרויות בשנים האחרונות. כל תלמיד או תלמידה יכולים למצוא את הקבוצה והרמה המתאימה לו ולה ומשם להתפתח ולמצוא את המסלול הנכון והמתאים אם זה בקבוצת חוג מתחילים או בנבחרת תחרותית.



ימים	שעה	גילאים	מחיר
ג' + ה - סטודיו	15:15-16:00	כיתות ד'-ו'	270 ₪
ג' + ה'	16:00-16:45	גן חובה + א'	270 ₪
ג' + ה'	16:45-17:30	כיתות ב' - ג'	270 ₪
ג'	17:30-18:15	טרום חובה גילאי 4	220 ₪
ג'	18:15-19:15	נבחרת כיתות ה-ז'	305 ₪
ה'	17:30-18:15	נבחרת כיתות ה-ז'	305 ₪

החוג מתקיים עד סוף חודש יוני



בית ספר להתעמלות קרקע בניהול אפי סאן

אלוף עולם ואירופה בתחום ומאמן בכיר

רכישת מיומנויות בהתעמלות קרקע ואקרובטיקה - מעמידת ידיים, דרך גלגלון ועד סלטה ועוד, והכל כמובן בדרך חווייתית כיפית ומעשירה. שמים דגש רב על שיפור כושר גופני, יציבה נכונה, שיווי משקל, ביטחון בתנועה, קואורדינציה, חיזוק חגורת כתפיים וגמישות.

ימים	שעה	גילאים	מחיר
ב' + ד'	16:30-17:30	כיתות ג' ומעלה	280 ₪
ב'	17:30-18:15	כיתות א'-ב'	270 ₪
ד'	18:15-19:00	כיתות א'-ב'	270 ₪
ד'	17:30-18:15	גנים	220 ₪

החוג מתקיים עד סוף חודש יוני



בי"ס לכדורסל - בנים הפועל חולון

מאמנת יואל דיין

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.

ימים	שעות	גילאים	מחיר
א' + ג'	14:00-15:00	כתות ד'-ה	280 ₪
	15:00-16:00	כיתות ב' - ג'	280 ₪
	16:00-16:45	גן-כיתות א'	270 ₪

* מדצמבר יהיה ניתן להרשם לפעם בשבוע

* פעם בשבוע שעה מחיר: 230 ₪

ערכת כדורסל יש לרכוש דרך עמותת "כוכב עולה"

החוג מתקיים עד סוף חודש יוני

חוג מאמא סל לנשים (כדורסל)

יפתח בואמן-מאמן כדורסל מוסמך

בואי לשמור על כושר, ליהנות מחווית המשחק, לשרוף קלוריות, ולהנות מפעילות ספורטיבית קהילתית.

למי זה מיועד?

נשים שאוהבות לשחק כדורסל, נשים ששיחקו בעבר

ולנשים שרוצות להתנסות בפעילות המאתגרת הזו.

תקופת הפעילות מחודש ספטמבר 25 עד אוגוסט 2026

ימים	שעות	גילאים	מחיר
ד'	19:00-20:30	נשים	230 ₪

החוג מתקיים עד סוף חודש אוגוסט



חוגים אירוע?

מחפשים מקום לכנס או יום עיון?

רוצים לפתוח חוג או פעילות?

בהיכל ניתן לשכור אולמות

ממוזגים בגדלים שונים

לכל סוגי האירועים:

ימי הולדת, ימי ספורט, הרצאות,
סדנאות, מסיבות סיום, שבת חתן,
סמינרים ועוד.

לאירועים עד 1,000 איש
למופעי ספורט, תחרויות,
הצגות ואירועים.

מגוון אולמות,
חדרים ומגרשים