



הבית של חוגי הילדים גבעת שמואל



mdirect

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	יום שישי
סטודיו ילדים 16:30-17:15 רן נינג'ה קידס גילאים 4-5	סטודיו ילדים 16:30-17:15 יאב ג'ודו גילאים 4-5	סטודיו ילדים 16:30-17:15 ליהי פונקציונלי גילאים 6-8	סטודיו ילדים 16:30-17:15 רן נינג'ה קידס גילאים 4-5	סטודיו ילדים 16:30-17:15 רועי קפוארה גילאים 4-5	סטודיו ילדים 13:30-14:15 יאב ג'ודו גילאים 4-5
סטודיו ילדים 16:45-17:15 סמדר בייבי מיוזיק גיל 2	חדר כושר 16:30-17:15 ירדן חד"כ גילאים 9-11	סטודיו ילדים 16:30-17:15 נתי טניס שולחן גילאים 6-8	סטודיו ילדים 16:30-17:15 שיר ג'אז גילאים 4-5	סטודיו ילדים 16:40-17:15 אירית התעמלות לגיל הרך גילאים 3-4	סטודיו ילדים 14:15-15:00 יאב ג'ודו גילאים 6-8
מגרש 1 16:45-17:30 אריק טניס גילאים 6-8	חדר כושר 17:15-18:00 ירדן חד"כ גילאים 12-14	סטודיו ילדים 17:15-18:00 נתי טניס שולחן גילאים 9-11	חדר כושר 16:30-17:15 ירדן חד"כ גילאים 9-11	מגרש 16:45-17:30 נדורגל גילאים 6-8	
סטודיו ילדים 17:15-18:00 דניאל היט גילאים 12-16	סטודיו ילדים 17:15-18:00 יאב ג'ודו גילאים 6-8	סטודיו ילדים 17:15-18:00 ליהי פונקציונלי גילאים 12-16	חדר כושר 17:15-18:00 ירדן חד"כ גילאים 12-14	חדר כושר 16:30-17:15 רן חד"כ גילאים 9-11	
סטודיו ילדים 17:15-17:45 סמדר בייבי מיוזיק גיל 3		סטודיו ילדים 18:00-18:45 נתי טניס שולחן גילאים 12-14	סטודיו ילדים 17:15-18:00 שיר היפ הופ גילאים 6-8	סטודיו ילדים 17:15-18:00 רועי קפוארה גילאים 6-8	
סנינג 17:15-18:00 לימור ספינינג גילאים 12-16		סטודיו ילדים 18:00-18:45 שיר מודרני היפ הופ גילאים 9-11	סטודיו ילדים 18:00-18:45 שיר היפ הופ גילאים 12-14	חדר כושר 17:15-18:00 רן גזית חד"כ גילאים 12-14	
מגרש 1 17:30-18:15 אריק טניס גילאים 9-11		סטודיו ילדים 18:45-19:30 שיר היפ הופ גילאים 12-14		מגרש 17:30-18:15 נדורגל גילאים 9-11	
מגרש 1 18:15-19:00 אריק טניס גילאים 12-14				סטודיו ילדים 18:00-18:45 רועי קפוארה גילאים 9-11	
				סטודיו ילדים 18:45-19:30 רועי קפוארה גילאים 12-14	

גילאים 2
גילאים 3
גילאים 9-11

גילאים 12-16
גילאים 6-8
גילאים 4-5
גילאים 3-4

לפרטים והרשמה: www.holmesplace.co.il | טלפון 03-7583434

*ההרשמה שנתית ודרך האפליקציה. על בסיס מקום פנוי: במקרה של היעדרות מעל שבועיים, המועדון יהיה רשאי לאפשר לילד אחר להשתתף בחוג. ייתכנו שינויים ועדכונים במערכת החוגים.

הבית של חוגי הילדים גבעת שמואל

גיל 2-3

בייבי מיזיק - הורה ילד: חוג המוזיקה מביא לפעוט התנסות בכלי נגינה ואביזרים, לימוד דקלומים מוזיקאליים, מושגים במוזיקה והרבה ריקודים. חוג תרבות להורה ולפעוט.



גיל 3-4

התעמלות לגיל הרך: תנועה עם הנאה! בחוג נתמקד בפיתוח קורדינציה, חיזוק וגמישות השרירים, חיזוק חגורת הכתפיים וטיפוח היציבה. נשתמש בחישוקים, מזרונים, מדרגות, כדורים ועוד.



גיל 4-5

נגינה קידס: לימוד מיומנויות תנועה בסיסיות - קפיצה, דילוג, גלגול, ריצה וכד'. פיתוח קואורדינציה מותאמת לגיל, שיווי משקל, יציבות, וויסות כח.

ג'ודו: אמנות לחימה מודרנית בעלת אופי ספורטיבי שנוסדה ביפן. התנועות של הג'ודו הן בעלות השפעה מיוחדת על הגוף כיוון שהן מבוססות על תנועה אופטימלית, ניצול כוחו של היריב, תנועות ספירליות שמפתחות את הגוף ולא נמצאות בשימוש בחיי היום-יום. האימון כולל קרבות, הפלות, אחיזות וכמובן איפון.



איצ: סגנון הג'אצ מתבסס על טכניקה קלאסית ומודרנית. היכרות ועבודה עם הגוף. שיפור טכניקה וגמישות. עבודה ומודעות במרחב. עבודה של היחיד כחלק מקבוצה. פיתוח הדמיון והיצירתיות, קואורדינציה, יכולת שמיעה מוזיקלית. הנאה וחוויה.



קפוארה: אמנות לחימה ברזילאית שמשלבת אלמנטים כמו ריקוד, לחימה, אקרובטיקה, מוזיקה והרבה כיף. מטרת האימון לשפר את היכולות הספורטיביות והתנועיות תוך כדי עבודה על אלמנטים כמו קורדינציה, זריזות, כח ועוד. כמו כן ניתן דגש רב על ערכים של עזרה לזולת, חברות, כבוד ונתינה לקהילה שלנו.

גיל 6-8 (א'-ג')

טניס: לימוד יסודות. פיתוח תנועה וקורדינציה. שיפור ולימוד טכניקה.

כדורגל: לימוד ותרגול טכניקה ומיומנויות המשחק. כדרור, בעיטה, מסירה וכד'. פיתוח כושר גופני, קואורדינציה וקישורים חברתיים.

ג'ודו: אמנות לחימה מודרנית בעלת אופי ספורטיבי שנוסדה ביפן. התנועות של הג'ודו הן בעלות השפעה מיוחדת על הגוף כיוון שהן מבוססות על תנועה אופטימלית, ניצול כוחו של היריב, תנועות ספירליות שמפתחות את הגוף ולא נמצאות בשימוש בחיי היום-יום. האימון כולל קרבות, הפלות, אחיזות וכמובן איפון.

טניס שולחן: משחק כדור, בין המהירים בעולם. בחוג מושם דגש על כושר גופני לרבות חיזוק שרירים, כח מתפרץ וזריזות.



לימוד סוגי חבטה שונים, הגשות, קבלת הגשות, סיבובי כדור, חוקי המשחק, שיפור טכניקה ולימוד טקטיקות משחק. טניס שולחן מפתח חשיבה, קוגניציה, קבלת החלטות וריכוז.

היפ הופ: סגנון ההיפ-הופ התפתח מריקוד רחוב כסגנון משוחרר אך הדורש יכולת טכנית גבוהה ומפתח את הקואורדינציה והקצב המוזיקלי. ריקוד ההיפ-הופ מורכב ממגוון סגנונות בניהם ברייק-דאנס, לוקינג, סופינג קראמפ האוס וכו'. ההיפ הופ מביא את הרקדן לשליטה אבסולוטית בכל חלקי גופו, מפתח את הקואורדינציה הסבלת והבטחון העצמי ומאפשר התקדמות מהירה בפרק זמן קצר יחסית.



קפוארה: אמנות לחימה ברזילאית שמשלבת אלמנטים כמו ריקוד, לחימה, אקרובטיקה, מוזיקה והרבה כיף. מטרת האימון לשפר את היכולות הספורטיביות והתנועיות תוך כדי עבודה על אלמנטים כמו קורדינציה, זריזות, כח ועוד. כמו כן ניתן דגש רב על ערכים של עזרה לזולת, חברות, כבוד ונתינה לקהילה שלנו.

גיל 9-11 (ד'-ו')

טניס: לימוד יסודות. פיתוח תנועה וקורדינציה. שיפור ולימוד טכניקה.

כדורגל: לימוד ותרגול טכניקה ומיומנויות המשחק. כדרור, בעיטה, מסירה וכד'. פיתוח כושר גופני, קואורדינציה וקישורים חברתיים.

טניס שולחן: משחק כדור, בין המהירים בעולם. בחוג מושם דגש על כושר גופני לרבות חיזוק שרירים, כח מתפרץ וזריזות.



לימוד סוגי חבטה שונים, הגשות, קבלת הגשות, סיבובי כדור, חוקי המשחק, שיפור טכניקה ולימוד טקטיקות משחק. טניס שולחן מפתח חשיבה, קוגניציה, קבלת החלטות וריכוז.

קפוארה: אמנות לחימה ברזילאית שמשלבת אלמנטים כמו ריקוד, לחימה, אקרובטיקה, מוזיקה והרבה כיף. מטרת האימון לשפר את היכולות הספורטיביות והתנועיות תוך כדי עבודה על אלמנטים כמו קורדינציה, זריזות, כח ועוד. כמו כן ניתן דגש רב על ערכים של עזרה לזולת, חברות, כבוד ונתינה לקהילה שלנו.

מודרני + היפ הופ: שיעור משולב של ריקוד ההיפ הופ והמחול המודרני.

המודרני מאופיין בסגנון חופשי, משוחרר ומגוון. ההיפ-הופ מורכב ממגוון סגנונות בניהם ברייק-דאנס, לוקינג, סופינג קראמפ האוס וכו'. השילוב מביא לשליטה אבסולוטית בכל חלקי הגוף, מפתח את הקואורדינציה הסבלת והבטחון העצמי ומאפשר התקדמות מהירה בפרק זמן קצר יחסית.

ח'כ: אימון קבוצתי בחדר הכושר. עבודה על כל קבוצות השרירים. בדגש על טווחי תנועה ואופן ביצוע התרגיל.



גיל 12-16 (ז'-ט')

ח'כ: אימון קבוצתי בחדר הכושר. הדרכה צמודה של המדריך. שילוב של אירובי (הליכון, סטפר, אופניים) עם כח - עבודה על כל קבוצות השרירים. בדגש על עבודה מדויקת ונכונה. הכוונה למשקלים מתאימים לקבוצות הגיל.

ח'ז: אימון אינטנסיבי המשלב אירובי וכח. מוזיקה קיצבית המתאימה לגיל. עבודה בדופק גבוה, שריפת קלוריות מירבית, כח מתפרץ, תרגילים מאתגרים.

אימון פונקציונלי: פעילות גופנית המאופיינת במינימום מיכשור ומטרתה לדמות ולשפר את הפעילויות שאנו עוסקים בהם בחיי היום יום.

ספינינג: אימון רכיבת אופניים. מדמה רכיבת כביש. עליות, ירידות, רכיבה בעמידה. לצד מוזיקה עדכנית וסוחפת.

טניס: לימוד יסודות. פיתוח תנועה וקורדינציה. שיפור ולימוד טכניקה.

טניס שולחן: משחק כדור, בין המהירים בעולם. בחוג מושם דגש על כושר גופני לרבות חיזוק שרירים, כח מתפרץ וזריזות.



לימוד סוגי חבטה שונים, הגשות, קבלת הגשות, סיבובי כדור, חוקי המשחק, שיפור טכניקה ולימוד טקטיקות משחק. טניס שולחן מפתח חשיבה, קוגניציה, קבלת החלטות וריכוז.

היפ הופ: סגנון ההיפ-הופ התפתח מריקוד רחוב כסגנון משוחרר אך הדורש יכולת טכנית גבוהה ומפתח את הקואורדינציה והקצב המוזיקלי. ריקוד ההיפ-הופ מורכב ממגוון סגנונות בניהם ברייק-דאנס, לוקינג, סופינג קראמפ האוס וכו'. ההיפ הופ מביא את הרקדן לשליטה אבסולוטית בכל חלקי גופו, מפתח את הקואורדינציה הסבלת והבטחון העצמי ומאפשר התקדמות מהירה בפרק זמן קצר יחסית.



קפוארה: אמנות לחימה ברזילאית שמשלבת אלמנטים כמו ריקוד, לחימה, אקרובטיקה, מוזיקה והרבה כיף. מטרת האימון לשפר את היכולות הספורטיביות והתנועיות תוך כדי עבודה על אלמנטים כמו קורדינציה, זריזות, כח ועוד. כמו כן ניתן דגש רב על ערכים של עזרה לזולת, חברות, כבוד ונתינה לקהילה שלנו.