



הבית של חוגי הילדים מודיעין

mdirect

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	יום שישי
16:10-16:55 צופית	16:30-17:15 תומר	16:30-17:15 יאנה	16:00-16:45 גיא	16:15-17:00 תומר	חוגים בתשלום
אימון תחנות גילאים 9-11	משחקי ספורט גילאים 7-9	נוער ילדים גילאים 9-11	נוער ילדים גילאים 9-11	זומבה גילאים 9-11	13:00-13:45
16:30-17:15 אוה	16:45-17:30 נגה	17:00-17:45 גלי	16:05-16:50 צופית	17:05-17:50 חגית	קראטה גנים
התעמלות לגיל הרך גילאים 4-6	תיאטרון סיפור גילאים 3-5	חיות וחוויות גילאים 4-6	משחקי ספורט גילאים 6-8	הורה וילד נעים יחד גילאים 3-5	13:45-14:30
17:00-17:50 גיא	17:30-18:15 תומר	חוגים בתשלום	16:45-17:30 נגה	17:05-17:50 תומר	קראטה כיתות א-ג
ג'וניור כושר גילאים 8-10 11-14	אימון תחנות גילאים 9-11	17:00-17:45	יגה גילאים 9-11	תנועה ומחול גילאים 6-8	14:30-15:15
17:20-18:05 אוה	17:35-18:20 נגה	קראטה גן+א	17:00-17:50 גיא	19:00-19:45 ליאור	קראטה כיתות ד-ו'
התעמלות קרקע יסודות גילאים 6-8	קסם האומנות גילאים 7-9	17:45-18:30	ג'וניור כושר גילאים 8-10 11-14	דווה גילאים 12-15	15:15-16:15
18:00-18:45 גיא	18:20-19:05 תומר	קראטה כיתות א'-ג'	17:35-18:20 נגה		קראטה ז-נוער
ספינינג גילאים 12-15	עיצוב נערות גילאים 12-15	18:30-19:15	יגה גילאים 6-8		
18:15-19:00 אוה	19:20-20:05 ליאור	קראטה כיתות ד'-ו'	18:00-18:45 גיא		
התעמלות קרקע יסודות גילאים 7-9	קיקבוקס גילאים 12-15	19:15-20:15	ספינינג גילאים 12-15		
	קראטה כיתה ז' -נוער	20:30-21:30			
	קראטה מבוגרים				

גילאים 9-11

גילאים 6-8

גילאים 7-9

גילאים 3-5

גילאים 4-6

גילאים 12-15

לפרטים והרשמה: www.holmesplace.co.il | טלפון מועדון: 08-9733008

חוג ג'וניור (בתשלום) גיא: 052-8799111 | חוג קראטה (בתשלום) מור: 054-2474211


*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.

one life. live it well.


הבית של חוגי הילדים מודיעין

גיל 3-5


תאטרון סיפור - הקראת סיפור המתאים לגיל הרך בליווי פעילות תאטרון רלוונטית לסיפור. הטמעת תכנים חינוכיים, שיפור ביטחון עצמי, יכולות הקשבה ופיתוח הדימיון 

הורה וילד נעים יחדיו - פעילות משותפת לילדים ולהורים בליווי מוסיקה ואביזרים שונים, חיזוק הקשר בין ההורה לילד, שיפור הכושר הגופני, בטחון עצמי, קואורדינציה והתמצאות במרחב 


גיל 4-6

התעמלות לגיל הרך - חוג התעמלות לפיתוח מיומנויות מוטוריות, הקניית מיומנויות בסיס דרך תנועה ומשחק **חיות וחוויות** - חוג חווייתי בו הילדים יפגשו מגוון חיות לליטוף ולמידה באמצעות סיפורים והמחשבות. 


גיל 6-8

התעמלות קרקע יסודות - לימוד תרגילי קרקע בסיסיים כגון: גלגול, גשר, עמידת ידיים, עמידת ראש ועוד... תורם לחיזוק הגוף, משמעת, שיווי משקל, קואורדינציה וגמישות. **משחקי ספורט** - חיזוק הגוף והכושר הגופני באמצעות משחקים קבוצתיים עם מכשירי יד קטנים. עבודת צוות וחיזוק הביטחון העצמי. **יוגה** - חיבור בין גוף לנפש תוך שילוב משחקי תנועה. חיזוק הגוף, שיפור היציבה, הגמישות, יכולת הריכוז והביטחון העצמי. **תנועה ומחול** - שיעור ריקוד ומשחקי תנועה, הקניית טכניקות בסיס מעולם המחול לשיפור היציבה, גמישות וקואורדינציה. 

גיל 7-9

התעמלות קרקע יסודות - לימוד תרגילי קרקע בסיסיים כגון: גלגול, גשר, עמידת ידיים, עמידת ראש ועוד... תורם לחיזוק הגוף, משמעת, שיווי משקל, קואורדינציה וגמישות. **משחקי ספורט** - חיזוק הגוף והכושר הגופני באמצעות משחקים קבוצתיים עם מכשירי יד קטנים. עבודת צוות וחיזוק הביטחון העצמי. **קסם האומנות** - הכנת עבודות יצירה בהנאה, פיתוח הדמיון, ריכוז, הקשבה ושיפור המוטוריקה העדינה. 

גיל 9-11

אימון תחנות - חיזוק הגוף והכושר הגופני באמצעות עבודה בתחנות כושר עם מכשירי יד קטנים ומשחקים. עבודת צוות וחיזוק הביטחון העצמי. **כושר ילדים** - עבודה על כל מרכיבי הכושר הגופני: סיבולת לב ריאה, כח וסיבולת שרירית, זריזות, גמישות, קואורדינציה, בשילוב משחק. **יוגה** - חיבור בין גוף לנפש תוך שילוב משחקי תנועה. חיזוק הגוף, שיפור היציבה, הגמישות, יכולת הריכוז והביטחון העצמי. **זומבה** - שיעור ריקוד קצבי בסגנון לטיני בליווי מוסיקה סוחפת ועכשווית, פיתוח קואורדינציה וחוש קצב. 

גיל 12-15

ספינינג נוער - אימון אירובי חווייתי על אופניים ניחים בליווי מוסיקה קצבית וסוחפת, סיבולת שרירית וסיבולת לב-ריאה. **עיצוב נערות** - שיעור עיצוב וחיזוק לכל קבוצות השרירים בגוף עם דגש על יציבה נכונה לנערות. **קיקבוקס** - אימון כושר עצים המשלב אלמנטים מאומנויות לחימה. **HIIT** - אימון אינטרוולים בעצימות גבוהה לפיתוח כח, סבולת שרירית וסבולת לב ריאה. 