

# הבית של חוגי הילדים והנוער בגבעת שמואל

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי
סטודיו ילדים 16:00-16:45 <b>בלט</b> גילאים 9-11	סטודיו עליון 16:00-16:45 <b>ניג'ה קידס</b> גילאים 6-8	סטודיו ילדים 16:00-16:45 <b>קונטקידס</b> גילאים 4-5 	סטודיו עליון 16:00-16:45 <b>תיאטרון ותנועה</b> גילאים 6-8	סטודיו ילדים 16:10-16:55 <b>ג'אז</b> גילאים 9-11
סטודיו ילדים 16:45-17:30 <b>בלט</b> גילאים 6-8	סטודיו ילדים 16:15-17:00 <b>שעת כושר</b> גילאים 4-5	שמרטפיה 16:15-17:00 <b>פלסטלינה</b> גילאים 4-5	סטודיו ילדים 16:00-16:45 <b>לחימה משולבת</b> גילאים 6-8	סטודיו עליון 16:15-17:00 <b>שעת כושר</b> גילאים 6-8
סטודיו עליון 17:00-17:45 <b>פונקציונלי נוער</b> גילאים 9-11	שמרטפיה 16:15-17:00 <b>פלסטלינה</b> גילאים 6-8	מגרש 16:15-17:00 <b>כדורסל בנים</b> גילאים 9-11	סטודיו עליון 16:45-17:30 <b>תיאטרון ותנועה</b> גילאים 4-5	חדר כושר 16:15-17:00 <b>חד"כ ילדים</b> גילאים 9-11
סטודיו ילדים 17:30-18:15 <b>בלט</b> גילאים 6-8	סטודיו ילדים 17:00-17:30 <b>בייבי מיוזיק</b> גילאים 1-2 	סטודיו עליון 16:45-17:30 <b>ג'אז</b> גילאים 4-5	סטודיו ילדים 16:45-17:30 <b>לחימה משולבת</b> גילאים 9-11	שמרטפיה 16:30-17:15 <b>יצירה ואוריגמי</b> גילאים 6-8
סטודיו ילדים 18:15-19:00 <b>ג'אז</b> גילאים 9-11	שמרטפיה 17:00-17:45 <b>חוג בישול</b> גילאים 9-11	סטודיו ילדים 16:45-17:30 <b>קונטקידס</b> גילאים 2-3 	סטודיו ילדים 17:45-18:30 <b>ג'ודו</b> גילאים 4-5	חדר ספינינג 16:45-17:30 <b>ספינינג</b> גילאים 12-14
חדר כושר 17:00-17:45 <b>חד"כ נוער</b> גילאים 12-14	מגרש 17:00-17:45 <b>קט רגל</b> גילאים 6-8	מגרש 17:00-17:45 <b>כדורסל בנות</b> גילאים 9-11	סטודיו ילדים 18:30-19:15 <b>ג'ודו</b> גילאים 9-11	סטודיו ילדים 16:55-17:40 <b>ג'אז</b> גילאים 6-8
מגרש 17:15-18:45 <b>קט רגל</b> גילאים 6-8	סטודיו ילדים 17:30-18:00 <b>בייבי מיוזיק</b> גילאים 2-3 	שמרטפיה 17:15-18:00 <b>חוג בישול</b> גילאים 9-11	סטודיו ילדים 17:15-18:00 <b>היפ הופ</b> גילאים 9-11	סטודיו ילדים 17:00-17:45 <b>ניג'ה קידס</b> גילאים 4-5
סטודיו ילדים 17:30-18:00 <b>בייבי מיוזיק</b> גילאים 2-3 	חדר כושר 17:45-18:30 <b>חד"כ נוער</b> גילאים 15-16	סטודיו עליון 17:30-18:15 <b>היפ הופ</b> גילאים 9-11	סטודיו ילדים 17:30-18:15 <b>קונטקידס</b> גילאים 2-3 	חדר כושר 17:00-17:45 <b>חד"כ נוער</b> גילאים 12-14
סטודיו ילדים 18:00-18:45 <b>HIT</b> גילאים 12-14	חדר כושר 17:15-18:00 <b>סיפור ויצירה</b> גילאים 4-5 	מגרש 17:45-18:30 <b>כדורסל מעורב</b> גילאים 6-8	סטודיו ילדים 17:30-18:15 <b>ספינינג</b> גילאים 15-16	שמרטפיה 17:15-18:00 <b>ספור ויצירה</b> גילאים 4-5
מגרש 18:00-18:45 <b>קט רגל</b> גילאים 9-11	סטודיו ילדים 17:30-18:15 <b>קונטקידס</b> גילאים 2-3 	שמרטפיה 18:00-18:45 <b>חוג בישול</b> גילאים 6-8	סטודיו עליון 17:45-18:30 <b>פונקציונלי נוער</b> גילאים 12-14	חדר ספינינג 17:30-18:15 <b>ספינינג</b> גילאים 15-16
סטודיו ילדים 18:45-19:30 <b>אימון מחזורי</b> גילאים 15-16	סטודיו ילדים 18:30-19:15 <b>היפ הופ</b> גילאים 12-14	סטודיו ילדים 18:30-19:15 <b>היפ הופ</b> גילאים 12-14	שמרטפיה 18:00-18:45 <b>שילוב אומנויות ואוריגמי</b> גילאים 9-11	חדר ספינינג 17:45-18:30 <b>פונקציונלי נוער</b> גילאים 12-14
			סטודיו ילדים 18:30-19:15 <b>TABATA</b> גילאים 15-16	סטודיו עליון 17:45-18:30 <b>פונקציונלי נוער</b> גילאים 12-14



טלפון: 03-7583434  
 מרכזי הטניס והחינוך בישראל (בתשלום נוסף) 054-6677081  
 בית הספר לשחייה 2swim (בתשלום נוסף) 03-9788833  
 \*ההרשמה שנתית ודרך האפליקציה. על בסיס מקום פנוי. במקרה של היעדרות מעל שבועיים, המועדון יהיה רשאי להסיר את הילד מהחוג. ייתכנו שינויים ועדכונים במערכת החוגים.

mdirect

# עולם הילדים והנוער של הולמס פלייס גבעת שמואל

## גיל 1-2

**בייבי מיוזיק - הורה ילד:** חוג המוזיקה מייצר לפעוט התנסות בכלי נגינה ואביזרים, לימוד דקלומים מוזיקאליים, מושגים במוזיקה והרבה ריקודים.



## גיל 2-3

**בייבי מיוזיק - הורה ילד:** חוג המוזיקה מייצר לפעוט התנסות בכלי נגינה ואביזרים, לימוד דקלומים מוזיקאליים, מושגים במוזיקה והרבה ריקודים.  
**קונטקט - הורה ילד:** הלהיט החדש בחוגי הפעוטות. מפגש גופני לילדים ביחד עם הוריהם, מלווה במוזיקה ובנוי מרצף של תרגילים ומשחקים מעוררי צחוק ודמיון. שיתוף הפעולה עם ההורה, מלמד את ההורה לעבוד עם הילד בצורה נכונה ובטוחה. החוג תורם להתפתחות הסנסו-מוטורית של הילדים ולביטחון שלהם בקבוצה.



## גיל 4-5

**קונטקט - הורה ילד:** הלהיט החדש בחוגי הפעוטות. מפגש גופני לילדים ביחד עם הוריהם, מלווה במוזיקה ובנוי מרצף של תרגילים ומשחקים מעוררי צחוק ודמיון. שיתוף הפעולה עם ההורה, מלמד את ההורה לעבוד עם הילד בצורה נכונה ובטוחה. החוג תורם להתפתחות הסנסו-מוטורית של הילדים ולביטחון שלהם בקבוצה.  
**פלטסטינה:** פיסול דמויות אהובות, פיסול לפי עונות השנה וחגים. תורם לפיתוח מוטוריקה עדינה, ריכוז ודמיון.  
**שעת כושר:** פיתוח קואורדינציה, כוח וגמישות. תרגילים מאתגרים בשילוב אביזרים ותרגילי משחק.



**ג'אז:** סגנון הג'אז מתבסס על טכניקה קלאסית ומודרנית. היכרות ועבודה עם הגוף, שיפור טכניקה וגמישות, עבודה ומודעות במרחב. פיתוח הדמיון והיצירתיות, קואורדינציה, יכולת שמיעה מוזיקלית, הנאה וחווייה.

**תיאטרון ותנועה:** נלמד להכיר את עצמנו, נבטא רגשות, תחושות ומצבים דרך תנועה ומשחק. נרכוש מיומנויות של תיאטרון ומחול, נתנסה בדינמיקה קבוצתית, בעבודה בזוגות ואף ביחידים. נקשר את הפעילות לחגים, מועדים ואקטואליה.

**סיפור יצירה - הורה ילד:** שעה קסומה של כיף ויצירה. במהלך החוג נספר סיפור בדרך חווייתית ובהשראתו נכין עבודת יצירה מיוחדת.  
**ג'ודו:** אמנות לחימה מודרנית בעלת אופי ספורטיבי שנוסדה ביפן ומתאימה לכל הגילאים. התנועה 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 אפיון.



## גיל 6-8 (א'ג')

**ניג'ה קידס:** לימוד מיומנויות תנועה בסיסיות - קפיצה, דילוג, גלגול, ריצה וכד'. פיתוח קואורדינציה מותאמת לגיל, שיווי משקל, יציבות, וויסות כח.  
**בלט:** טכניקת הבלט הקלאסי היא הבסיס והתשתית לסגנונות המחול השונים. עבודה על טכניקה, יציבה נכונה, פיתוח וחיזוק השרירים. מוזיקליות ודיק תנועתית תוך שילוב יצירתיות וביטוי אישי.



**קט רגל:** לימוד ותרגול טכניקה ומיומנויות המשחק. כדרור, בעיטה, מסירה וכד'. פיתוח כושר גופני, קואורדינציה וקישורים חברתיים.  
**לחימה משולבת:** שילוב שיטות וטכניקות של ג'ודו, קראטה וג'וג'יטסו ברזילאי. באימון נלמד על ערכים וכבוד, טכניקות בסיסיות של הגנה עצמית בסוגים שונים של מרחק.

**פלטסטינה:** פיסול דמויות אהובות, פיסול לפי עונות השנה וחגים. תורם לפיתוח מוטוריקה עדינה, ריכוז ודמיון.  
**בישול:** הכרת תחום האוכל דרך הידיים. תורם לאהבת הבישול והכנת מאכלים.

**תיאטרון ותנועה:** נלמד להכיר את עצמנו, נבטא רגשות, תחושות ומצבים דרך תנועה ומשחק. נרכוש מיומנויות של תיאטרון ומחול, נתנסה בדינמיקה קבוצתית, בעבודה בזוגות ואף ביחידים. נקשר את הפעילות לחגים, מועדים ואקטואליה.

**כדורסל:** מאמן בכיר ומורה לחינוך גופני. לימוד ושיפור כל יסודות המשחק - כדרור, מסירה, קליעה, פיתוח יכולות גופניות, טכניקה, מוטוריקה וקואורדינציה. כל זאת תוך כדי פעילות משחקית מהנה.

**שעת כושר:** פיתוח קורדינציה, כוח וגמישות. תרגילים מאתגרים בשילוב אביזרים ותרגילי משחק.  
**ג'אז:** בשיעור נלמד צעדי ריקוד אוניברסליים, נפתח קואורדינציה וגמישות, נחדד את חוש הקצב ונלמד קומבינציות ריקוד מגוונות.  
**יצירה ואורגני:** שילוב בין יצירה לאורגני - אומנות קיפולי נייר יפנית. במהלך החוג נספר סיפור בדרך חווייתית ובהשראתו נכין עבודת יצירה מיוחדת.



## גיל 9-11 (ד'ו')

**בלט:** טכניקת הבלט הקלאסי היא הבסיס והתשתית לסגנונות המחול השונים. עבודה על טכניקה, יציבה נכונה, פיתוח וחיזוק השרירים. מוזיקליות ודיק תנועתית תוך שילוב יצירתיות וביטוי אישי.

**ג'אז:** סגנון הג'אז מתבסס על טכניקה קלאסית ומודרנית ומשלב בתוכו אלמנטים מסגנונות ריקוד שונים ומעולם המשחק והפרפורמנס. זהו סגנון ריקוד קצבי ואנרגטי ששם דגש על פיתוח טכניקה, זרימה תנועתית, עיצוב, וחיזוק השרירים והגמישות הגוף.

**קט רגל:** לימוד ותרגול טכניקה ומיומנויות המשחק. כדרור, בעיטה, מסירה וכד'. פיתוח כושר גופני, קואורדינציה וקישורים חברתיים.  
**בישול:** הכרת תחום האוכל דרך הידיים, תורם לאהבת הבישול והכנת מאכלים.

**היפ הופ:** מוזיקת היפ הופ היא ז'אנר מוזיקלי המשתיך למוזיקה השחורה. סגנון ההיפ-הופ התפתח מריקוד רחוב כסגנון משוחרר אך הדורש יכולת טכנית גבוהה ומפתח את הקואורדינציה והקצב המוזיקלי. מורכב ממגוון סגנונות בניהם ברייק-דאנס, לוקינג, פופינג קראמפ האוס וכד'. מביא את הרקדן לשליטה אבסולוטית בכל חלקי גופו, מפתח את הקואורדינציה הסבלת והבטחון העצמי ומאפשר התקדמות מהירה בפרק זמן קצר יחסית.

**אימון פונקציונלי:** פעילות גופנית המאופיינת במינימום מיכשור ומטרתה לשפר את הפעילויות שאנו עוסקים בהם בחיי היום יום.  
**כדורסל בנים/בנות:** מאמן בכיר ומורה לחינוך גופני. לימוד ושיפור כל יסודות המשחק - כדרור, מסירה, קליעה, פיתוח יכולות גופניות, טכניקה, מוטוריקה וקואורדינציה. כל זאת תוך כדי פעילות משחקית מהנה.

**ג'ודו:** אמנות לחימה מודרנית בעלת אופי ספורטיבי שנוסדה ביפן. הג'ודו הוא בעל אופי אוניברסלי ומתאים לכל הגילאים. התנועה 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 אפיון.

**חד"כ ילדים:** אימון קבוצתי בחדר הכושר, עבודה על כל קבוצות השרירים בדגש על עבודה מדויקת ונכונה. הכוונה למשקלים מתאימים לקבוצות הגיל, דגש על טווחי תנועה ואופן ביצוע התרגיל.

**שילוב אומנויות ואורגני:** אומנות קיפולי נייר יפנית. מקנה זמן של בילוי והנאה תוך פיתוח מיומנויות של מוטוריקה ודרכי חשיבה יחודיות. מאתגר את המחשבה והדמיון. במסגרת החוג נהפוך להיות קוסמים של נייר, נקפל עפ"י הדגמה והוראות מפורטות, נעבוד בהתאם לחגים, עונות השנה, חיות משחקים ועוד. העיסוק באורגני משפר את יכולת ריכוז, זיכרון ומפתח חשיבה גיאומטרית.

**לחימה משולבת:** שילוב שיטות וטכניקות של ג'ודו, קראטה וג'וג'יטסו ברזילאי. באימון נלמד על ערכים וכבוד, טכניקות בסיסיות של הגנה עצמית בסוגים שונים של מרחק.



## גיל 12-14 (ד'ט')

**חד"כ נוער:** 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.

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

**היפ הופ:** מוזיקת היפ הופ היא ז'אנר מוזיקלי המשתיך למוזיקה השחורה. סגנון ההיפ-הופ התפתח מריקוד רחוב כסגנון משוחרר אך הדורש יכולת טכנית גבוהה ומפתח את הקואורדינציה והקצב המוזיקלי. מורכב ממגוון סגנונות בניהם ברייק-דאנס, לוקינג, פופינג קראמפ האוס וכד'. מביא את הרקדן לשליטה אבסולוטית בכל חלקי גופו, מפתח את הקואורדינציה הסבלת והבטחון העצמי ומאפשר התקדמות מהירה בפרק זמן קצר יחסית.

**אימון פונקציונלי:** פעילות גופנית המאופיינת במינימום מיכשור ומטרתה לשפר את הפעילויות שאנו עוסקים בהם בחיי היום יום.  
**ספינינג:** אימון רכיבת אופניים, מדמה רכיבת כביש, עליות, ירידות, רכיבה בעמידה, לצד מוזיקה ערכנית וסוחפת.



## גיל 15-16 (י'א')

**אימון מחזורי:** אימון לפיתוח סבולת שריר ויכולת אירובית. שיטת העבודה בתחנות כשבכל תחנה מתבצע תרגיל לקבוצת שרירים שונה.

**חד"כ נוער:** 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.

**TABATA:** האימון עפ"י השיטה עובד במחזוריות של תחנות לבניית כושר גופני ושריפת שומנים, אימון בעצימות גבוהה. מתאים מאד לבני נוער, עבודה על כל מרכיבי הכושר הגופני באימון אחד - כח, סבולת ואנרגיה.

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

