



הבית של חוגי הילדים בפמילי חיפה

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	יום שישי
מגרש קטרגל גילאי 6-8 16:30-17:15 אודי קטן	סטודיו תחתון אייקידו גילאי 6-8 16:30-17:15 דניסירי	סטודיו תחתון TRX גילאי 9-11 16:30-17:15 אנה	סטודיו תחתון ג'ודו גילאי 4-6 16:30-17:15 אלון	סטודיו תחתון TRX גילאי 11-14 16:15-17:00 יעל בנאי	בוריס רוורבלידס מתקדמים 14:00-14:45
סטודיו תחתון קסם האומנות גילאי 6-8 16:30-17:15 קח גלסנו	סטודיו תחתון קסם האומנות גילאי 6-8 16:30-17:15 קח גלסנו	מגרש אימונוער גילאי 12-14 17:15-18:00 אולגה	סטודיו תחתון זומבה גילאי 6-8 16:30-17:15 אפרת	מגרש אימונוער גילאי 12-14 16:30-17:15 אנה	בוריס רוורבלידס חדשים 14:45-15:30
מגרש אימונוער גילאי 12-14 17:15-18:00 אולגה	מגרש אימונוער גילאי 12-14 16:45-17:30 מלכה	סטודיו תחתון היפופ גילאי 6-8 17:30-18:15 עמית	מגרש משחקי כדור גילאי 4-6 16:45-17:30 מאיר כהן	סטודיו תחתון יוגה כוכב גילאי 4-5 16:45-17:30 שוש (הורים)	אמיר פונקציונאלי גילאי 9-11 15:00-15:45
סטודיו תחתון חיות וחוויות לכל הגילאים 17:15-18:00 שחן סטלר	סטודיו תחתון קפוארה גילאי 4-5 17:15-18:00 תהל כרמון	סטודיו תחתון תנועה גילאי 12-14 17:15-18:00 אנה	מגרש אימונוער גילאי 12-14 17:15-18:00 אמיר	חדר ספינג ספינינג גילאי 11-14 17:15-18:00 יעל בנאי	סטודיו תחתון התעמלות אומנותית גילאי 9-11 15:30-16:15 תמר
סטודיו תחתון משחקי מחול גילאי 4-5 17:15-18:00 אנסטסיה	סטודיו תחתון אייקידו גילאי 4-5 17:15-18:00 דמיטרי	סטודיו תחתון הגנה עצמית גילאי 6-8 18:00-18:45 מיקי	סטודיו תחתון זומבה גילאי 9-11 17:15-18:00 אפרת	סטודיו תחתון פונקציונאלי גילאי 9-11 17:15-18:00 אנה	סטודיו תחתון התעמלות אומנותית גילאי 6-8 16:15-17:00 תמר
מגרש קטרגל גילאי 9-11 17:15-18:00 אודי קטן	מגרש פונקציונאלי גילאי 9-11 17:30-18:15 מלכה	סטודיו תחתון פלורבול גילאי 6-8 18:00-18:45 בוריס	סטודיו תחתון ג'ודו גילאי 4-6 17:15-18:00 אלון	סטודיו תחתון יוגה פרפר גילאי 6-8 17:30-18:15 שוש	מגרש אימונוער גילאי 12-14 15:45-16:30 אמיר
סטודיו תחתון ג'אז גילאי 6-8 18:00-18:45 אנסטסיה	סטודיו תחתון קפוארה גילאי 6-8 18:00-18:45 תהל כרמון	סטודיו תחתון פלורבול גילאי 9-11 18:45-19:30 בוריס	מגרש כדורסל גילאי 6-8 17:30-18:15 מאיר	סטודיו תחתון עיצוב לנערות גילאי 12-14 18:00-18:45 אנה	סטודיו תחתון TRX גילאי 12-14 16:30-17:15 אמיר
מגרש קטרגל גילאי 12-14 18:00-18:45 אודי קטן	סטודיו תחתון רוורבלידס מתחילים 18:00-18:45 בוריס	סטודיו תחתון הגנה עצמית גילאי 9-11 18:45-19:30 מיקי	סטודיו תחתון זומבה MTV גילאי 12-14 18:00-18:45 אפרת	סטודיו תחתון דאנס גילאי 9-11 18:15-19:00 עמית	סטודיו תחתון התעמלות אומנותית גילאי 4-5 17:00-17:45 תמר
סטודיו תחתון משחקי תיאטרון גילאי 9-11 18:00-18:45 גירית	סטודיו תחתון TRX גילאי 9-11 18:45-19:30 מלכה	סטודיו תחתון קרב מגע גילאי 12-14 19:30-20:15 מיקי	סטודיו תחתון ג'ודו גילאי 6-8 18:00-18:45 אלון	מגרש כדורסל גילאי 9-11 18:15-19:00 מאיר	
סטודיו תחתון היפופ גילאי 9-11 18:45-19:30 אנסטסיה	סטודיו תחתון רוורבלידס בינוני 18:45-19:30 בוריס		סטודיו תחתון ג'ודו גילאי 6-8 18:45-19:30 אלון		
			מגרש כדורסל גילאי 12-14 19:00-19:45 מאיר		
			סטודיו תחתון ג'ודו גילאי 9-11 19:30-20:15 אלון		



- גילאים 4-5
- גילאים 4-6
- גילאים 6-8
- גילאים 9-11
- גילאים 11-14
- גילאים 12-14
- לכל הגילאים
- רוורבלידס

טלפון: 04-8224440

*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.

עולם הילדים של הולמס פלייס

גילאי 3-5

יוגה פעוטות/חוויתי/סיפור ומשחק
תרגול יוגה מפתח ומגמיש כל שריר ומפרק בגוף. מביא לשקט ושלווה, מפתח יכולות גופניות, יציבות ושיווי משקל.
חוג חיות
מלטפים ומחזיקים. בעזרת המגע, התחושה והסיפורים לומדים על החיות.



גילאי 6-8 כיתות א'-ג'

ג'ודו - אומנות לחימה מודרנית.
התעמלות אומנותית - ביצוע תרגילים המשלבים תנועות בלט, אקרובטיקה ומחול בשילוב אביזרים.
אייקידו - אומנות לחימה יפנית, מפתחת כישורים חברתיים.
רולר - החלקה מהנה על משטחים כפעילות פנאי וספורט. תורם רבות לקואורדינציה.
משחקי מחול - הקניית תנועות בסיסיות לילדים העושים את צעדיהם הראשונים בעולם המחול והתנועה.
ג'אז - סגנון ריקוד המשלב אלמנטים של בלט ומחול.
תיאטרון ודרמה - ענף מאומנויות הבמה, שעיקרו הצגת סיפורים בפני קהל באמצעות דיבור, תנועה, שפת גוף ומוזיקה.
זומבה - ריקוד עם מוסיקה עכשווית המתמקדת בפיתוח סיבולת הלב.
כדורגל - המשחק הקבוצתי הפופולרי והנפוץ בעולם. תורם לחוויה קבוצתית ולפרגון.
התעמלות אומנותית - ביצוע תרגילים המשלבים תנועות בלט, אקרובטיקה ומחול בשילוב אביזרים.
יצירה - הדבקה, גזירה צביעה ועוד. מיועד למי שאוהב יצירה ברמה גבוהה עם טכניקות מתקדמות.



גילאי 9-11 כיתות ד'-ו'

כדורגל - המשחק הקבוצתי הפופולרי והנפוץ בעולם. תורם לחוויה קבוצתית ולפרגון.
כדורסל - משחק כדור וספורט קבוצתי, תורם להקניית הבסיס ולחוויה קבוצתית.
אתלטיקה - ענף ספורט הכולל תחרויות ריצה, הליכה, קפיצה וזריקה עם שילוב ביניהם.
פונקציונאלי TRX - אימון תחנות עם אביזרים בשילוב רצועות.
הגנה עצמית - הפעלה של כח על ידי האדם, לשם הגנה על עצמו. למידת טכניקות הגנתיות.
היפופ - ריקוד של תרבות הרחוב הידועה בעולם. רוקדים עם קצב בכיף ובשחרור.



גילאי 12-14 כיתות ז'-ט'

אימונוער - אימון בקבוצה של עד 8 ילדים, המקנה ידע וניסיון בחדר הכושר. מותאם לגילאי 12 ומעלה.
ספינינג - אימון חוויתי עם מוסיקה סוחפת, תוך לימוד טכניקות הדיווש וידע על האופניים.
עיצוב נערות - תרגילי ספורט מעולם הסטודיו. שמירה על הגוף וחיזוק השרירים.
קרב מגע - שיטת לחימה ישראלית מתחום השיטות המבוססות, ששמה דגש על לימוד ופיתוח הגנה עצמית.

