



הבית של חוגי הילדים בקרית אונו

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	יום שישי
קושר בתחנות גילאים 9-11 16:00-16:45 מיטל לס מילס	קיקבוקסינג גילאים 12-16 16:00-16:45 ליאור לס מילס	בצק סוכר גילאים 9-11 16:00-16:45 ויטי חדר כושר לידים	קפוארה גילאים 9-11 16:00-16:45 פרנה לס מילס	TRX גילאים 12-16 16:00-16:45 ליאור חדר ג'ודו	MMA אמנויות לחימה גילאים 12-16 13:15-14:00 ירון חדר ג'ודו
TRX גילאים 12-16 16:00-16:45 ליאור חדר ג'ודו	אוריגמי גילאים 9-11 16:30-17:15 רינה חדר כושר לידים	קיקבוקסינג גילאים 12-16 16:00-16:45 ליאור לס מילס	חוג בישול גילאים 9-11 16:30-17:15 מיטל חובה בחוץ	טניס שולחן גילאים 9-11 16:30-17:15 חנוך חובה בחוץ	MMA אמנויות לחימה גילאים 6-8 14:00-14:45 ירון חדר ג'ודו
קושר בתחנות גילאים 6-8 16:45-17:30 מיטל לס מילס	טניס שולחן גילאים 6-8 16:30-17:15 חנוך חובה בחוץ	קפוארה גילאים 3-5 16:45-17:30 פרנה לס מילס	קפוארה גילאים 3-5 16:45-17:30 פרנה לס מילס	יוגה גילאים 6-8 16:30-17:15 ציפי לס מילס	MMA אמנויות לחימה גילאים 9-11 14:45-15:30 ירון חדר ג'ודו
שעת סיפור ויצירה גילאים 3-5 17:45-18:30 מיטל חדר בחוץ	TRX גילאים 12-16 17:00-17:45 ליאור חדר א.א.	בצק סוכר גילאים 6-8 16:45-17:30 ויטי חדר כושר לידים	התעמלות לגיל הרך גילאים 3-5 17:00-17:45 אירית חדר ג'ודו	ספינינג גילאים 12-16 17:00-17:45 ליאור חדר ספינינג	
קסם האומנות גילאים 9-11 18:30-19:00 מיטל חדר בחוץ	טניס שולחן גילאים 9-11 17:15-18:00 חנוך חובה בחוץ	MMA אמנויות לחימה גילאים 6-8 17:00-17:45 ירון חדר ג'ודו	חוג בישול גילאים 6-8 17:15-18:00 מיטל חדר כושר לידים	חוויות בחיות גילאים 3-5 17:15-18:00 גלי חדר כושר לידים	
	קסם האומנות גילאים 6-8 17:15-18:00 רינה חדר כושר לידים	טניס שולחן גילאים 9-11 17:15-18:00 חנוך חובה בחוץ	קפוארה גילאים 6-8 17:30-18:15 פרנה לס מילס	טניס שולחן גילאים 6-8 17:15-18:00 חנוך חובה בחוץ	
	טניס שולחן גילאים 12-16 18:00-18:45 חנוך חובה בחוץ	MMA אמנויות לחימה גילאים 9-11 17:45-18:30 ירון חדר ג'ודו	התעמלות קרקע גילאים 6-8 17:45-18:30 אירית חדר ג'ודו	יוגה גילאים 3-5 17:15-18:00 ציפי לס מילס	
		MMA אמנויות לחימה גילאים 12-16 18:30-19:15 ירון חדר ג'ודו	התעמלות קרקע גילאים 9-11 18:30-19:15 אירית חדר ג'ודו	טניס שולחן גילאים 12-16 18:00-18:45 חנוך חובה בחוץ	
		חוג בישול גילאים 6-8 18:35-19:20 מיטל חדר בחוץ			



■ גילאים 3-5
■ גילאים 6-8
■ גילאים 9-11
■ גילאים 12-16

טלפון: 077-7764151

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

עולם הילדים של גו אקטיב קרית אונו

גיל 0-1

שמרטפיה, מתקני ג'מבורי.

גיל 3-5

שעת סיפור ויצירה - חשיפה לעולם האגדות ותכנים חינוכיים. יצירה וחוויה באמצעות הידיים ותקשורת ללא מילים.
יוגה - הפעלת הגוף והוצאת אנרגיה, שיפור היציבה, פיתוח יכולת הריכוז והביטחון העצמי. נלמדים מושגים בסיסיים על גוף האדם.
חוויות בחיות - בואו להכיר עולם שלם של בעלי חיים, ללכת וללמוד עליהם קצת מעבר בחוויה בלתי נשכחת.
התעמלות לגיל הרך - למידת תרגילי בסיס, שיווי משקל, קפיצות, תרגילים עם אביזרים.
קפוארה - (נינג'ה קידס) - נינג'ה קידס הוא חוג המבוסס על אמנות הקפוארה אך משלב מגוון אלמנטים תנועתיים נוספים כגון - מסלולים אתגריים, אקרובטיקה ושיטות לחימה שונות.



גיל 6-8 כיתות א'-ג'

שעת סיפור ויצירה - חשיפה לעולם האגדות ותכנים חינוכיים. יצירה וחוויה באמצעות הידיים ותקשורת ללא מילים.
חוויות בחיות - בואו להכיר עולם שלם של בעלי חיים, ללכת וללמוד עליהם קצת מעבר בחוויה בלתי נשכחת.
יוגה - הפעלת הגוף והוצאת אנרגיה, שיפור היציבה, פיתוח יכולת הריכוז והביטחון העצמי. נלמדים מושגים בסיסיים על גוף האדם.
בישול - הכנת מאכלים תוך למידת סוגי המזון הקיימים, שיפור המוטוריקה העדינה, עמידה בזמנים ופיתוח הטעם.
קפוארה - (נינג'ה קידס) - נינג'ה קידס הוא חוג המבוסס על אמנות הקפוארה אך משלב מגוון אלמנטים תנועתיים נוספים כגון - מסלולים אתגריים, אקרובטיקה ושיטות לחימה שונות.
חוג יצירה ופיסול בפלסטלינה - הילדים ילמדו לפסל, לעצב ולקשט בפלסטלינה מגוון של דמויות ונושאים מעולם הילדים מתוך ספרי ילדים. עבודה עם פלסטלינה מחזקת את המוטוריקה העדינה וקואורדינציה עין - יד.
התעמלות קרקע - למידת תרגילי בסיס ועד קפיצות מתקדמות, שיווי משקל, אקרובטיקה, תרגילי ריצפה ותרגילים עם מכשירים.
טניס שולחן - המשחק משפר את הקואורדינציה וכושר הריכוז, יכולת תגובה ותכנון טקטיקות אל מול היריב תוך כדי הקצב המהיר של המשחק. ככל שרמתו של השחקן עולה כך המשחק מאתגר ומהנה יותר.
כושר בתחנות - שיעור ספורט המשלב חיזוק הגוף, גמישות, זריזות ובטחון עצמי, באמצעות תנועה בתחנות כושר.
MMA אמנויות לחימה - אימונים של אומנויות לחימה, פיתוח חשיבה, יצירתיות, תנועה וקואורדינציה. פיתוח הבטחון העצמי, יכולת התמודדות במצבי לחץ ושליטה עצמית. התמחות בשיטות הלחימה: MMA, ג'יוג'יטסו ברזילאי, אגרוף תאילנדי, קרטה, קיקבוקס וקרוב מגע.
קסם האומנות - הכרה וחשיפה לעולם החומר: מרקמים, צבעים וחומרים חדשים. נזהה ונפתח בכל ילד יצירתיות, כושר הבעה חזותית ופיתוח הדימיון באופן שייחודי לו.



גיל 9-11 כיתות ד'-ו'

קסם האומנות - הכרה וחשיפה לעולם החומר: מרקמים, צבעים וחומרים חדשים. נזהה ונפתח בכל ילד יצירתיות, כושר הבעה חזותית ופיתוח הדימיון באופן שייחודי לו.
התעמלות קרקע - למידת תרגילי בסיס ועד קפיצות מתקדמות, שיווי משקל, אקרובטיקה, תרגילי ריצפה ותרגילים עם מכשירים.
בישול - הכנת מאכלים תוך למידת סוגי המזון הקיימים, שיפור המוטוריקה העדינה, עמידה בזמנים ופיתוח הטעם.
כושר בתחנות - שיעור ספורט המשלב חיזוק הגוף, גמישות, זריזות ובטחון עצמי, באמצעות תנועה בתחנות כושר.
טניס שולחן - המשחק משפר את הקואורדינציה וכושר הריכוז, יכולת תגובה ותכנון טקטיקות אל מול היריב תוך כדי הקצב המהיר של המשחק. ככל שרמתו של השחקן עולה כך המשחק מאתגר ומהנה יותר.
חוג יצירה ופיסול בפלסטלינה - הילדים ילמדו לפסל, לעצב ולקשט בפלסטלינה מגוון של דמויות ונושאים מעולם הילדים מתוך ספרי ילדים. עבודה עם פלסטלינה מחזקת את המוטוריקה העדינה וקואורדינציה עין - יד.
MMA אמנויות לחימה - אימונים מרתקים של אומנויות לחימה, פיתוח חשיבה, יצירתיות, תנועה וקואורדינציה, פיתוח בטחון עצמי, יכולת התמודדות במצבי לחץ ושליטה עצמית. מתמחה בלימוד שיטות הלחימה: MMA, ג'יוג'יטסו ברזילאי, אגרוף תאילנדי, קרטה, קיקבוקס וקרוב מגע.



גיל 12-14 כיתות ז'-ט'

TRX - אימון רצועות מתקדם בחדר מאובזר ומדליק, האימון כולל מגוון תרגילי חיזוק עם אביזרים ומשקל גוף, מלווה במוסיקת רקע ותוכנית אימון מאתגרת.
ספינינג - אימון אירובי בעוצמה בינונית לגבוהה על אופני ספינינג בסטודיו מיוחד המיועד לשיעורי ספינינג, מלווה במוזיקה סוחפת ואנרגטית.
קיקבוקס שקים - אימון אינטרוולים אנרגטי ודינאמי במיוחד הכולל מגוון תנועות של אומנויות לחימה, מעלה את רמת הביטחון ואת יכולת ההגנה העצמית, בנוסף שילוב של תרגילי כוח ואירובי מהמתקדמים ביותר.
טניס שולחן - שיפור הקואורדינציה וכושר הריכוז, יכולת תגובה ותכנון טקטיקות אל מול היריב והקצב המהיר של המשחק.
MMA אמנויות לחימה - אימונים של אומנויות לחימה, פיתוח חשיבה, יצירתיות, תנועה וקואורדינציה. פיתוח בטחון עצמי, יכולת התמודדות במצבי לחץ ושליטה עצמית. התמחות בשיטות הלחימה: MMA, ג'יוג'יטסו ברזילאי, אגרוף תאילנדי, קרטה, קיקבוקס וקרוב מגע.



בי"ס לשחיה GO swimming

קורס לימוד שחיה, לכל הרמות בשיעורים פרטיים וקבוצות קטנות
לפרטים - 077-7764154



ADIDANCE

ביה"ס לתנועה ומחול הגיל הרך (4+), היפ הופ, מודרני, בלט, ברייקדאנס ואקרודאנס
מסלולים מקצועיים ולהקות, מורים מהמובילים בארץ

לפרטים באתר 054-6622991 / info@adidance.co.il / www.adidance.co.il