



# הבית של חוגי הילדים והנוער במודיעין

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	יום שישי
<b>כושר ילדים</b> 9-11 גילאים 16:00-16:45 יאנה סטודיו 1	<b>נינג'ה קידס</b> 6-8 גילאים 16:15-17:00 חגית סטודיו 1	<b>אקרודאנס</b> 9-11 גילאים 16:00-16:45 ספיר סטודיו 1	<b>כושר ילדים</b> 9-11 גילאים 16:00-16:45 גיא סטודיו 1	<b>אימון פונקציונלי</b> 12-14 גילאים 16:15-17:00 חגית סטודיו 2	<b>קראטה</b> כיתות ב'-ג'-ד' 13:00-13:45 אלדד סטודיו 2
<b>התעמלות לגיל הרך</b> 3-5 גילאים 16:30-17:15 אווה סטודיו 2	<b>הורה וילד נעים יחדיו</b> 3-5 גילאים 17:05-17:50 חגית סטודיו 1	<b>חיות וחוויות</b> 3-5 גילאים 16:15-17:00 גלי שמרפיה	<b>ג'וניור חד"כ</b> 8-10, 11-13 גילאים 17:00-18:00 גיא חדר כושר	<b>אימון כושר תחנות</b> 9-11 גילאים 16:30-17:15 דניאל סטודיו 1	<b>קראטה</b> כיתות ה'-ו' (ד) 13:50-14:35 אלדד סטודיו 2
<b>סיפור ויצירה</b> 3-5 גילאים 16:30-17:15 נגה שמרפיה	<b>זומבה MTV</b> 9-11 גילאים 17:30-18:15 תומר סטודיו 2	<b>אימון פונקציונלי</b> 12-14 גילאים 16:15-17:00 חגית סטודיו 1	<b>עיצוב נערות</b> 12-14 גילאים 17:10-17:55 תומר סטודיו 1	<b>בצק סוכר</b> 6-8 גילאים 16:30-17:15 נגה שמרפיה	<b>קראטה</b> כיתה ז'-נוער 14:35-15:35 אלדד סטודיו 2
<b>ג'וניור חד"כ</b> 8-10, 11-13 גילאים 17:00-18:00 גיא חדר כושר	<b>בישול</b> 9-11 גילאים 17:00-17:45 עינת שמרפיה	<b>קראטה</b> גן חובה+כיתות א' (ב') 16:55-17:40 אלדד סטודיו 2	<b>ספינינג</b> 12-14 גילאים 18:00-18:45 גיא ספינינג	<b>בצק סוכר</b> 3-5 גילאים 17:15-18:00 נגה שמרפיה	
<b>התעמלות קרקע</b> 6-8 גילאים 17:15-18:00 אווה סטודיו 2	<b>בישול</b> 6-8 גילאים 17:50-18:35 עינת שמרפיה	<b>הורה וילד נעים יחדיו</b> 3-5 גילאים 17:05-17:50 חגית סטודיו 1	<b>תנועה ומחול</b> 6-8 גילאים 18:00-18:45 תומר סטודיו 2	<b>זומבה</b> 6-8 גילאים 18:00-18:45 אנה סטודיו 2	
<b>קסם האומנות</b> 9-11 גילאים 17:20-18:05 נגה שמרפיה	<b>אימון כושר תחנות</b> 9-11 גילאים 18:15-19:00 תומר סטודיו 2	<b>חיות וחוויות</b> 2-3 גילאים 17:05-17:40 גלי שמרפיה		<b>יוגה</b> 9-11 גילאים 18:10-18:55 נגה שמרפיה	
<b>ספינינג</b> 12-14 גילאים 18:00-18:45 גיא ספינינג	<b>קיקבוקס</b> 12-14 גילאים 20:00-20:45 ליאור סטודיו 2	<b>קראטה</b> כיתות ב'-ג'-ד' 17:40-18:25 אלדד סטודיו 2			
<b>יוגה</b> 6-8 גילאים 18:10-18:55 נגה שמרפיה		<b>חיות וחוויות</b> 6-8 גילאים 17:45-18:30 גלי שמרפיה			
		<b>קראטה</b> כיתות ה'-ו' (ז) 18:25-19:10 אלדד סטודיו 2			
		<b>קראטה</b> כיתה ז'-נוער 19:10-20:10 אלדד סטודיו 2			

- 2-3 גילאים
- 3-5 גילאים
- 6-8 גילאים
- 9-11 גילאים
- 12-14 גילאים
- גן חובה+כיתות א' (ב')



\*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.

טלפון: 08-9733008  
 חוג ג'וניור (בתשלום) גיא: 052-8799111  
 חוג קראטה (בתשלום) אלדד: 08-9701417

# עולם הילדים והנוער של הולמס פלייס מודיעין

## גיל 2-3

**חיות וחוויות** - חוג חוויתי בו הילדים יפגשו מגוון חיות, ילטפו וילמדו עליהן באמצעות סיפורים והמחששות.



## גיל 3-5

**סיפור ויצירה** - הקראת סיפור המתאים לגיל הרך בליווי פעילות יצירה רלוונטית לאותו סיפור. הטמעת תכנים חינוכיים, שיפור יכולות הקשבה, דמיון ופיתוח מוטוריקה עדינה.

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

**חיות וחוויות** - חוג חוויתי בו הילדים יפגשו מגוון חיות, ילטפו וילמדו עליהן באמצעות סיפורים והמחששות.

**התעמלות לגיל הרך** - חוג התעמלות לפיתוח מיומנויות מוטוריות, הקניית מיומנויות בסיס דרך תנועה ומשחק.

**בצק סוכר** - פיסול, עיצוב וקישוט בבצק סוכר תוך פיתוח הדמיון, מוטוריקה עדינה וקואורדינציה.



## גיל 6-8 (כיתות א'-ג')

**תנועה ומחול** - שיעור ריקוד ומשחקי תנועה, הקניית טכניקות בסיס מעולם המחול לשיפור היציבה, גמישות וקואורדינציה.

**בישול** - הכנת מאכלים תוך למידת סוגי המזון הקיימים, שיפור מוטוריקה עדינה, פיתוח חוש טעם ועמידה בזמנים.

**התעמלות קרקע** - לימוד תרגילי קרקע בסיסיים כגון גלגול, גשר, עמידת ידיים, עמידת ראש ועוד. תורם לחיזוק הגוף, משמעת, שיווי משקל, קואורדינציה וגמישות.

**יוגה** - חיבור בין גוף ונפש תוך שילוב משחקי תנועה שונים. חיזוק הגוף, שיפור היציבה, הגמישות, יכולת הריכוז והביטחון העצמי.

**נינג'ה קידס** - אימון ספורט בתחנות כושר המשלב פעילות אירובית, חיזוק הגוף, גמישות, זריזות וקואורדינציה.

**חיות וחוויות** - חוג חוויתי בו הילדים יפגשו מגוון חיות, ילטפו וילמדו עליהן באמצעות סיפורים והמחששות.

**בצק סוכר** - פיסול, עיצוב וקישוט בבצק סוכר תוך פיתוח הדמיון, מוטוריקה עדינה וקואורדינציה.

**זומבה** - שיעור ריקוד קצבי עם מוסיקה בסגנון לטיני, פיתוח קואורדינציה וחוש קצב.



## גיל 9-11 (כיתות ד'-ו')

**כושר ילדים** - עבודה על כל מרכיבי הכושר הגופני: סבולת לב ריאה, כוח וסבולת שרירית, זריזות, גמישות, קואורדינציה, בשילוב משחק.

**אימון כושר בתחנות** - חיזוק הגוף והכושר הגופני באמצעות עבודה בתחנות כושר עם מכשירי יד קטנים ומשחקים. עבודת צוות וחיזוק הביטחון העצמי.

**אקרודאנס** - שילוב בין מחול להתעמלות קרקע, רצפים תנועתיים בשילוב אקרובטיקה, פירמידות, קצב וגמישות.

**יוגה** - חיבור בין גוף ונפש תוך שילוב משחקי תנועה שונים. חיזוק הגוף, שיפור היציבה, הגמישות, יכולת הריכוז והביטחון העצמי.

**קסם האומנות** - הכנת עבודות יצירה בהנאה, פיתוח הדימיון, ריכוז, הקשבה ושיפור המוטוריקה העדינה.

**בישול** - הכנת מאכלים תוך למידת סוגי המזון הקיימים, שיפור המוטוריקה העדינה, פיתוח חוש הטעם ועמידה בזמנים.

**זומבה MTV** - שיעור ריקוד קצבי בסגנון לטיני בליווי מוסיקה עכשווית מה-MTV, פיתוח קואורדינציה וחוש קצב.

**ג'וניור חד"כ** - אימון משולב המתקיים בחד"כ ובחדר קרדיו (הליכונים) האימון בליווי מדריך חד"כ וכרוך בתשלום נפרד, לפרטים - גיא 052-8799111.



## גיל 12-14 (כיתות ז'-ט')

**עיצוב נערות** - שיעור עיצוב וחיזוק כל קבוצות שרירי הגוף עם דגש על יציבה נכונה.

**אימון פונקציונלי** - אימון המשלב תנועות רב מפרקיות כנגד משקל הגוף, עבודה בתחנות כושר לפיתוח גמישות, שיווי משקל, חיזוק שרירי הליבה, סבולת שרירית וכוח.

**ספינינג** - אימון אירובי חוויתי על אופניים נייחים בליווי מוסיקה קצבית וסוחפת, סיבולת שרירית וסיבולת לב ריאה.

**קיקבוקס** - אימון אירובי עצים עם אלמנטים מאומנויות הלחמה, לימוד הגנה עצמית, שיפור הכושר הגופני, קואורדינציה, גמישות וזיכרון תנועתי תוך עמידה בקצב וזמן.

**ג'וניור חד"כ** - אימון משולב המתקיים בחד"כ ובחדר קרדיו (הליכונים) האימון בליווי מדריך חד"כ וכרוך בתשלום נפרד, לפרטים - גיא 052-8799111.

