



הבית של חוגי הילדים בראש העין

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי
סטודיו עליון 16:15-17:00 אולי תחנות TRX גילאים 12-14	סטודיו עליון 16:15-17:00 מארק דניס השרדות גילאים 9-11	סטודיו עליון 16:00-16:45 אורית עיצוב נערוות גילאים 12-14	סטודיו עליון 16:15-17:00 אסף תחנות TRX גילאים 9-11	סטודיו עליון 16:15-17:00 אורית תחנות TRX גילאים 12-14
סטודיו תחתון 16:30-17:15 שמרטייה אימון מחזורי גילאים 6-8	סטודיו תחתון 16:30-17:15 ויטי בצק סוכר גילאים 6-8	סטודיו תחתון 16:00-16:45 עדן קפוארה גילאים 9-11	סטודיו תחתון 16:15-17:00 אורל דניס השרדות גילאים 9-11	סטודיו תחתון 16:30-17:15 ויטי בצק סוכר גילאים 6-8
שמרטייה 16:45-17:30 אורל חוג בישול גילאים 6-8	סטודיו עליון 17:00-17:45 מארק דניס השרדות גילאים 6-8	סטודיו עליון 16:45-17:25 אולי נעים ביחד גילאים 3-5	סטודיו תחתון 16:15-17:15 דין ג'ודו גילאים 4-5	סטודיו עליון 17:00-17:45 אורית אימון כושר תחנות גילאים 6-8
חדר כושר 17:00-17:50 אולי חדר כושר נוער גילאים 12-14	סטודיו תחתון 17:00-17:45 יעל קט יוגה הורים וילדים גילאים 6-8	סטודיו תחתון 16:45-17:30 עדן קפוארה גילאים 4-5	סטודיו עליון 17:00-17:45 אסף אימון כושר תחנות גילאים 6-8	חדר כושר 17:00-17:45 אסף אימון פונקציונלי גילאים 12-14
סטודיו תחתון 17:15-18:00 שמרטייה התעמלות לגיל הרך גילאים 3-5	סטודיו תחתון 17:15-18:00 ויטי בצק סוכר גילאים 3-5	חדר ספינינג 17:00-17:45 ניב ספינינג ילדים גילאים 9-11	סטודיו תחתון 17:00-17:45 מארק דניס השרדות גילאים 6-8	סטודיו תחתון 17:00-18:00 יעל אופיר זומבה גילאים 6-8
שמרטייה 17:30-18:15 אורל חוג בישול גילאים 3-5	סטודיו עליון 17:45-18:30 מארק דניס השרדות גילאים 3-5	סטודיו עליון 17:25-18:05 אולי נעים ביחד גילאים 3-5	סטודיו תחתון 17:15-18:00 רויט יוגה גילאים 3-5	סטודיו תחתון 17:15-18:00 ויטי בצק סוכר גילאים 3-5
אורל 17:30-18:15 גלי חיות וחוויות גילאים 3-5	סטודיו תחתון 17:50-18:35 אילת יצחק בלט גילאים 3-5	סטודיו תחתון 17:30-18:10 עדן קפוארה גילאים 4-5	סטודיו עליון 17:45-18:00 מארק דניס השרדות גילאים 3-5	סטודיו תחתון 18:00-18:45 ויטי אומנות גילאים 3-5
סטודיו תחתון 18:00-18:45 שמרטייה התעמלות קרקע גילאים 9-11	סטודיו תחתון 18:00-18:45 ויטי אומנות גילאים 3-5	אורל 17:30-18:15 רויט ציור וקולאז' גילאים 3-5	חדר כושר 18:00-18:45 אסף חדר כושר נוער גילאים 9-11	סטודיו תחתון 18:00-18:45 אורית התעמלות קרקע גילאים 9-11
אורל 18:15-19:00 גלי חיות וחוויות גילאים 6-8	חדר ספינינג 18:15-19:00 גלי חיות וחוויות גילאים 6-8	סטודיו תחתון 18:10-18:55 עדן קפוארה גילאים 6-8	סטודיו תחתון 18:00-18:45 ניב קפוארה גילאים 6-8	סטודיו תחתון 18:15-19:00 גלי חיות וחוויות גילאים 6-8
שמרטייה 18:15-19:00 גילאים 9-11 חוג בישול	שמרטייה 18:15-19:00 גילאים 9-11 חוג בישול	חדר ספינינג 18:00-18:45 ניב ספינינג נוער גילאים 12-14	חדר ספינינג 18:00-18:45 ניב ספינינג נוער גילאים 12-14	סטודיו תחתון 18:00-18:45 אורית התעמלות קרקע גילאים 9-11
אורל 18:15-19:00 רויט ציור וקולאז גילאים 6-8	אורל 18:15-19:00 רויט ציור וקולאז גילאים 6-8	אורל 18:15-19:00 רויט ציור וקולאז גילאים 6-8	אורל 18:15-19:00 רויט ציור וקולאז גילאים 6-8	אורל 18:15-19:00 רויט ציור וקולאז גילאים 6-8



גילאים 3-5
 גילאים 4-5
 גילאים 6-8
 גילאים 9-11
 גילאים 12-14

טלפון: 077-7764151

*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.

פעילויות ילדים במועדון הולמס פלייס ראש העין

גיל 3-5

- התעמלות לגיל הרך** - חוג התעמלות לפיתוח מיומנויות מוטוריות, הקניית מיומנויות בסיס דרך תנועה ומשחק.
- ציור וקולאז'** - שיעור יצירה - הכנת עבודות יצירה בהנאה, פיתוח הדימיון, ריכוז, הקשבה ושיפור המוטוריקה העדינה.
- נעים ביחד** - ספורט ותנועה לילדים והורים. מפתח את הקשר בין ההורה לילד.
- הפעילות מתבצעת עם מוסיקה ומכשירים שונים המפתחים את הכושר הגופני, הביטחון העצמי, קואורדינציה והתמצאות בשטח.
- דניס הישרדות** - אומנות לחימה והגנה עצמית ישראלית המתבססת על אומנויות לחימה מסורתיות, מקנה חיזוק אישי, מנטלי ופיזי, מחנכת לערכים של כבוד הדדי בקבוצות קטנות ויחס אישי.
- יוגה** - חיבור בין גוף ונפש המשלב משחקי תנועה שונים. חיזוק הגוף, הגמישות והביטחון העצמי.
- בצק סוכר** - שיעור יצירה המפתח את הדמיון והמוטוריקה העדינה.
- בישול** - הכנת מאכלים תוך למידת סוגי המזון הקיימים, שיפור המוטוריקה עדינה, עמידה בזמנים ופיתוח הטעם.
- אומנות** - הכנת עבודות יצירה המפתחות את הדימיון, ההקשבה והזיכרון ותורמות לשיפור המוטוריקה העדינה.
- חיות וחוויות** - חוג חוויתי בו הילדים יפגשו מגוון חיות לליטוף ולמידה באמצעות סיפורים והמחשות



גיל 4-5

- קפוארה** - אומנות לחימה ברזילאית המשלבת תרגילי הגנה עצמית עם קצב ותנועה. מחזקת את הביטחון העצמי של הילד.
- ג'ודו** - תרגילי לחימה בשילוב הגנה עצמית המחזקים את הביטחון העצמי, עבודת צוות, קשר עין יד ופיתוח הכושר הגופני.



גיל 6-8 כיתות א'-ג'

- בישול** - הכנת מאכלים תוך למידת סוגי המזון הקיימים, שיפור המוטוריקה העדינה, עמידה בזמנים ופיתוח הטעם.
- אימון מחזורי** - חיזוק הגוף והכושר הגופני באמצעות עבודה בתחנות אימון שונות במחזורים. בכל תחנה יבוצע תרגיל אחר לקבוצות שרירים שונות. כל תחנה תחומה בזמן או במספר חזרות וביניהן מנוחה קבועה מראש.
- עבודת צוות וחיזוק הביטחון העצמי.
- בצק סוכר** - שיעור יצירה המפתח את הדימיון תוך פיתוח המוטוריקה העדינה.
- קפוארה** - אומנות לחימה ברזילאית המשלבת תרגילי הגנה עצמית עם קצב ותנועה. מחזקת את הביטחון העצמי של הילד.
- אימון כושר תחנות** - חיזוק הגוף והכושר הגופני באמצעות עבודה בתחנות עם מכשירי יד קטנים ומשחקים. עבודת צוות וחיזוק הביטחון העצמי.
- דניס הישרדות** - אומנות לחימה והגנה עצמית ישראלית המתבססת על אומנויות לחימה מסורתיות, מקנה חיזוק אישי, מנטלי ופיזי, מחנכת לערכים של כבוד הדדי בקבוצות קטנות ויחס אישי.
- חיות וחוויות** - חוג חוויתי בו הילדים יפגשו מגוון חיות לליטוף ולמידה באמצעות סיפורים והמחשות.
- יוגה הורים וילדים** - חיבור בין גוף ונפש המשולב במשחקי תנועה שונים. חיזוק הגוף, הגמישות והביטחון העצמי.
- זומבה** - הקנייה של יכולת קואורדינציה תוך שמיעה מוסיקלית מותאמת עם עבודה על גמישות ופעילות גופנית, בסגנון לטיני חוויתי.
- ציור** - מפתח ומעודד חשיבה יצירתית ודימיון תוך כדי משחק, תורם לריכוז והקשבה, תוך שיפור המוטוריקה העדינה.



גיל 9-11 כיתות ד'-ו'

- התעמלות קרקע** - לימוד תרגילי קרקע בסיסיים כגון גלגול, גשר, עמידת ידיים, עמידת ראש ועוד, תוך חיזוק הגוף, משמעת, שיווי משקל וגמישות.
- קפוארה** - אומנות לחימה ברזילאית המשלבת תרגילי הגנה עצמית עם קצב ותנועה, מחזקת את הביטחון העצמי של הילד.
- ספינינג ילדים** - אימון חוויתי עם מוסיקה סוחפת, המלמד טכניקות דיווש והסבר על האופניים.
- דניס הישרדות** - אומנות לחימה והגנה עצמית ישראלית המתבססת על אומנויות לחימה מסורתיות, מקנה חיזוק אישי, מנטלי ופיזי, מחנכת לערכים של כבוד הדדי בקבוצות קטנות ויחס אישי.
- אימון כושר** - חיזוק הגוף והכושר הגופני באמצעות עבודה בתחנות עם מכשירי יד קטנים ומשחקים. עבודת צוות וחיזוק הביטחון העצמי.



גיל 12-14 כיתות ז'-ח'

- עיצוב נערות** - שיעור ספורט אירובי המחזק את הכושר הגופני והגמישות באמצעות עבודה בתחנות כושר הדורשות עמידה בזמנים, מלווה במוזיקה קצבית.
- ספינינג נוער** - אימון חוויתי עם מוסיקה סוחפת, המלמד טכניקות דיווש והסבר על האופניים.
- אימון פונקציונלי** - אימון המשלב אביזרים שונים, מתמקד בשרירי הליבה ונוגע במרכיבי כושר רבים כגון: שיווי משקל, קואורדינציה, אירובי ועוד.
- TRX תחנות** - פיתוח הכושר הגופני, הגמישות וסיבולת באמצעות עבודה עם רצועות כושר בתחנות.

