HOLMES PLACE GROUP

HOLMES PLACE | GO active

הבית של חוגי הילדים והנוער

הולמס פליים קיסריה



ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי
סטודיו 4 **זומבה** 16:10–16:55 שירן כיתות א'-ו'	חדר כושר **חדר כושר ילדים** 16:10–17:00 שירן כיתות ה'-ח'	סטודיו 5 **שעת סיפור** רישום יומי 17:00–17:45 טובי גילאים 1-3 הורים וילדים	סטודיו 4 **אימון CORE נוער** 16:15–17:00 אושרית כיתות ז'-ט'	חדר כושר **חדר כושר ילדים** 16:10–17:00 שירן כיתות ה'-ח'
סטודיו 5 **פונקציונלי** 17:00–17:45 אהרלה כיתות ב'-ד'	סטודיו 5 **קפוארה** 17:00–17:45 בילי טרום חובה-א'	סטודיו 5 **מסעות בעולם** 17:50–18:35 טובי גילאים 3-5	סטודיו 5 **ג'ודו** 16:30–17:15 רביב כיתות ד'-ז'	
סטודיו ספינינג **ספינינגג** 17:50–18:40 אהרלה כיתות ד'-ו'	סטודיו 5 **קפוארה** 17:50–18:35 בילי כיתות ב'-ד'		סטודיו 4 **אימון כוח נוער** 17:05–17:50 אושרית כיתות ז'-ט'	
			סטודיו 5 **ג'ודו** 17:20–18:05 רביב גן חובה	
			סטודיו 5 **ג'ודו** 18:10–18:55 רביב כיתות א'-ג'	



עונת חוגי הילדים והנוער ספטמבר | 2025 ועד סוף יוני 2026

ההרשמה לחוגי ילדים ונוער באפליקציית הולמס פליים בלבד. במועדון הולמס פליים קיסריה ההרשמה באפליקציה תפתח בתאריך 20.8 בשעה 10:00.
ההרשמה לחוגי ילדים עד כיתה ו' כולל, הינה הרשמה שנתית . חוגים לבני נוער בכיתה ז' ומעלה ברישום יומי , כמו שיעורי סטודיו למבוגרים. ניתן לרשום כל ילד לשני חוגים, על בסיס מקום פנוי.
במקרה של היעדרות מעל שבועיים בחוג ברישום שנתי, המועדון יהיה ראשי לבטל את הרישום בכדי לפנות מקום לילדים הממתינים להירשם, בכפוף לתקנון חוגי ילדים. מערכת החוגים השנתית הנה קבועה, עם זאת המועדון ראשי לעשות שינויים במערכת במידת הצורך, על פי שיקול דעתו ובהתאם לתקנון החוגים. התקנון המלא באפליקציה תחת כפתור חוגי הילדים.

one life. live it well.



תקנון חוגי ילדים ונוער

עונת חוגי הילדים והנוער מתקיימת בין התאריכים 1.9 ל-30.6 .

1. פתיחת כל חוג מותנית במספר מינימלי של משתתפים.
2. מערכת חוגי הילדים והנוער לשנת הפעילות היא מערכת שנתית קבועה. עם זאת, ייתכנו שינויים במהלך השנה.
3. הרישום וביטול הרישום לחוגים יתבצעו דרך אפליקציית הולמס פלייס בלבד.
4. הרישום לחוגי ילדים עד כיתה ו' הוא רישום שנתי לכל עונת החוגים.
5. הרישום לחוגי נוער מכיתה ז' ומעלה הוא רישום יומי, בדומה לשיעורי סטודיו למבוגרים.
6. כל ילד רשאי להשתתף בשני שיעורים בשבוע.
7. שינוי חוג ברישום שנתי יתאפשר עד שלוש פעמים במהלך השנה.
8. שינוי חוג יתבצע דרך האפליקציה בלבד, על ידי ביטול הרישום לחוג הראשון לאחר מכן רישום לחוג החדש.
9. ילד שלא יגיע לחוג שנתי במשך למעלה משבועיים, המועדון רשאי לבטל את רישומו.
10. חוגים המתקיימים בחוץ יבוטלו בימי גשם, ללא החזר עבור המפגש.
11. חוגי הילדים והנוער אינם מתקיימים בימי חג. פירוט חופשות החגים מופיע בהמשך התקנון.
12. הגעה, איסוף והשתתפות הילדים בחוגים הן באחריות ההורים בלבד.
13. אין לשלוח ילד חולה לחוג.
14. ילד שטרם מלאו לו 6 שנים חייב להגיע עם מלווה מעל גיל 12, הממתין לילד מחוץ לחוג.
15. המלווה אחראי להוציא את הילד לשירותים או להביא לו מים במידת הצורך.
16. המועדון אינו אחראי על ילדים מתחת לגיל 12 המגיעים לבד למועדון.
17. איחור לחוג יתקבל עד 5 דקות. מעבר לכך לא תתאפשר כניסה לשיעור.
18. לא תתאפשר כניסת הורים, אחים או מלווים לסטודיו בזמן השיעור.
19. אין לשהות בחדר הסטודיו ללא נוכחות מדריך. אין לגעת בציוד. יש להישמע להנחיות המדריך.
20. חובה להגיע לחוג עם בקבוק מים, ביגוד ספורטיבי ונעלי ספורט.
21. השתתפות באימונים בחדר הכושר ובשיעורי ספינינג מחייבת אישור רפואי מתאים.
22. השתתפות ילד בחוגים מותנית בחתימת ההורה על הצהרת בריאות.

* הנ"ל מתייחס לשני המינים

חופשות חגים ומועדים:

ראש השנה	כ"ט אלול-ב' תשרי	ב'-ד'	22-24.9.25	ערב יום השואה	כ"ו ניסן	ב'	13.4.26
כיפור	ט'-י' תשרי	ד'-ה'	1-2.10.25	ערב יום הזכרון	ג' אייר	ב'	20.4.26
סוכות	י"ד-כ"ב תשרי	ב'-ג'	6-14.10.25	יום הזכרון	ד' אייר	ג'	21.4.26
חנוכה	כ"ו כסלו-ב' טבת	ב'-ג'	16-22.12.25	יום העצמאות	ה' אייר	ד'	22.4.26
פורים	י"ג-י"ד אדר ב'	ב'-ג'	3-4.3.26	שבועות	ו'-ד' סיון	ה'-ו'	21-22.6.26
פסח	י"ד -כ"א ניסן	ד'-ד'	8-15.4.26	פגרת קיץ	יולי-אוגוסט		1.7-31.8.26

☐ קראתי את התקנון והאמור בו מוסכם עליי.

על החתום: שם מלא: _____ חתימה: _____

HOLMES PLACE GROUP



הולמס פלייס
הבית של חוגי הילדים והנוער

עיצוב וחיטוב לנוער
השיעורים מתמקדים בחיזוק שרירי הגוף בצורה מאוזנת ומגוונת, לצד תרגילים לשיפור טווחי התנועה - במטרה לבנות מיומנויות בתחום הכושר הגופני לטווח הארוך. האימון משלב אביזרי כושר שונים כגון גומיות, מדרגות ומשקולות.

ספיניגג לנוער
אימון רכיבה אירובי על אופני כושר מקצועיים בסטודיו ייעודי, בליווי מוזיקה מלהיבה. הפעילות תורמת להוצאה אנרגטית גבוהה, מפתחת כושר אירובי ואנאירובי, ותורמת לאיזון מערכת העצבים ולחיזוק התחושה הכללית של מסוגלות ובריאות.

כושר מוזיקלי
אימון אנרגטי וחווייתי המשלב תנועה עם מוזיקה בקצביים מגוונים. הפעילות מחדדת את חוש השמיעה והקצב, מעודדת תנועה במרחב ותורמת לפיתוח מיומנויות מוטוריות.

משחקי ספורט
השיעור כולל מגוון משחקים יצירתיים שמטרתם לחשוף את הילדים לעולם הכושר בדרך חווייתית. תוך כדי הפעילות נשפר מיומנויות אתלטיות, קואורדינציה ומוטוריקה גסה, נפתח כישורים חברתיים ונחזק את יכולת ההתמצאות במרחב.

אימונוער
אימון שנועד לחשוף את בני הנוער לעולם הכושר, תוך שימוש במתקני המועדון. במהלך החוג ילמדו המשתתפים תרגילים לפיתוח כוח, סבולת לב־ריאה, גמישות, קואורדינציה ושיווי משקל - מתוך מטרה לשפר את אורח החיים הכללי.

יוגה
חוויה הוליסטית עבור המתרגלים, המשלבת תנועה, נשימה ורגיעה באווירה נעימה ומשחררת. התרגול מאפשר לילדים ליהנות מיתרונות התנועה הפיזית, פיתוח הגוף והרוח, שיפור הריכוז והשקטת המיינד. בעזרת שילוב של סיפור, שיר, דקלום ומשחקים נשפר גם את הזיכרון, החשיבה החיובית והיכולת הקוגניטיבית.

תחנות
אימון תחנות הכולל שילוב של זמני עבודה והתאוששות, שמטרתו שיפור ובניית כושר גופני. הילדים יחולקו לקבוצות קטנות וישתמשו במגוון אביזרי כושר - גומיות, מדרגות, מזרנים, משקולות, כדורים ועוד. האימון מפתח זריזות, שיווי משקל, סבולת לב־ריאה, וכוח שריר, ותורם גם ליכולת עמידה בזמנים ותחושת מסוגלות - מיומנויות חשובות לחיים.



פונקציונלי
אימון שנועד לשפר את יכולת הכושר התפקודית, את ביצוע הפעילויות הבסיסיות מחיי היומיום וילמד את המתאמנים לנוע ביעילות ובקלות תוך שמירה על השרירים והמפרקים. באימון נתבסס על תבניות התנועה הפונקציונאליות תוך פיתוח סבולת, כוח, קואורדינציה, מהירות וזריזות.

TRX – לנוער
אימון פונקציונלי המתבצע באמצעות רצועות מיוחדות המחוברות לנקודת עיגון המאפשרת להתאים את מידת העומס המופעל על השרירים והמפרקים במדויק. השיטה מתאימה לפיתוח כוח, סיבולת, שיווי משקל וקואורדינציה במגוון תנוחות גוף. עקב הפעלת מספר רב של שרירים באימון ה-**TRX** מתאפשרת שריפת קלוריות וחיטוב אפקטיביים ביותר בזמן קצר תוך כדי אתגר והנאה.

BODY PUMP – לנוער

שיעור כוח ואירובי מובנה, עוצמתי, מהנה וייחודי עם מוזיקה סוחפת. משקלי העבודה מותאמים לגיל הילדים ומתבססים על מספר חזרות גבוה יחסית ומשקל מבוקר ובטוח.

ספורט אתגרי לילדים ונוער

חוג תנועה המעודד התפתחות פיזית וחיזוק הפן המנטלי. בחוג נעבוד בקבוצה ונשפר כישורים חברתיים כגון שיתוף פעולה ויכולת הובלת צוות, תחושת אחריות, מסוגלות וחווית הצלחה.



HIIT לילדים ונוער

אימון אינטרוולים בעצימות גבוהה במהלכו נחווה עבודה בדופק גבוה במגוון תרגילים מאתגרים שישפרו את מהירות התגובה, זריזות ומהירות, כוח מתפרץ ועבודה על קבוצות שרירים רבות בגוף כולל שרירי הליבה. במקביל לכך נפתח סיבולת לב-ריאה ויכולות אנאירוביות..

טרמפולינה

שילוב המושלם בין כושר להנאה! קפיצות ותרגילים מגוונים על משטח מיוחד המהווה בולם זעזועים ובכך מוריד עומס מהמפרקים בעת ביצוע הפעילות הגופנית. משפר יציבות, כוח בפלג הגוף התחתון, יכולת התמצאות במרחב, מיקוד ותחושת הנאה.

MMA וגיו גייטסו

עולם אומנויות הלחימה מביא את המתרגלים למיצוי יכולות אישיות, בניית ביטחון עצמי ופיתוח חוסן פיזי ומנטלי. הילדים יפתחו את רמת הקואורדינציה, הגמישות והכוח שלהם.

טאקוונדו

אמנות לחימה קוריאנית המתמחה בעיקר בבעיטות, כולל בעיטות אקרובטיות גבוהות, הבעיטות מבוססות על תנועת אגן והאצה. הטאקוונדו מפתח גמישות, זריזות, ריכוז, חשיבה אסטרטגית וביטחון עצמי..

גיודו

הגיודו הוא ספורט יפני המחנך למשמעת ושאפתנות, מקנה ביטחון עצמי ויכולת התגוננות. בנוסף משפר רמות ריכוז, גמישות, קואורדינציה ותחושת מסוגלות וחוסן פיזי ונפשי.

הגנה עצמית / קרב מגע / קמ"י

בחוג הגנה עצמית וקרב מגע נלמדות טכניקות פשוטות ויעילות להתמודדות עם מצבי איום בדרך חווייתית, תומכת ובטוחה. השיעור משלב תנועה, משחק ותרגול מנטלי המחזקים את הביטחון העצמי, שפת הגוף, המודעות לסביבה והיכולת להציב גבולות.

קפוארה

אמנות לחימה ברזילאית המשלבת בתוכה יסודות ריקודיים, אקרובטיקה וקואורדינציה. מפתחת יכולות מוטוריות, מתרגלת כושר קליטה וריכוז.



התעמלות קרקע

אימון המפתח באופן מיטבי את השילוב בין כוח לגמישות ומלמד את גופנו לבצע פעולות מורכבות במיומנות ובטכניקה. משפר יכולות תחרותיות, מעודד אורח חיים בריא, מסייע במניעת פציעות, ממקסם מסוגלות אישית ומפתח יצירתיות. יחד עם זאת מגביר הנאה, משחרר אנרגיה וגורם למתאמנים לחוות תחושות חיוביות.

אקרודאנס

בחוג נלמד מיומנויות בהתעמלות ואקרובטיקה, נשלב אותן בתנועה בדרך חווייתית ומעשירה בליווי מוזיקה. נעבוד על שיפור הכושר הגופני, יציבה נכונה, שיווי משקל, ביטחון בתנועה, קואורדינציה וגמישות.

גיאז

פיתוח יכולת תנועה במרחב באופן מסונכרן עם מוזיקה עכשווית, שיפור יציבה נכונה, גמישות, כוח, זריזות, משמעת עצמית, הכרת איברי הגוף, קואורדינציה, זיכרון תנועתי, פיתוח מוטוריקה גסה ועדינה, התמצאות במרחב ושמיעה מוזיקלית. חווית חופש, יצירה וביטוי אישי.

בלט

שיעור בלט קלאסי שמזמין ילדות להיכנס לעולם הריקוד האלגנטי והמרהיב. באמצעות תרגול תנועות בסיסיות מעולם הבלט, הילדות מפתחות יציבה נכונה, גמישות, קואורדינציה ושליטה בגוף. השיעור מלווה במוזיקה ומעודד ביטוי אישי, ריכוז ודמיון, כל זאת באווירה תומכת ומעצימה.

זומבה קידס



שיעור המפתח מיומנויות אירוביות ותנועתיות לצלילי מוזיקה דרום אמריקאית. הילדות והילדים ייחשפו לעולם שלם של מקצבים חדשים שיביאו אותם לשיפור במצב הרוח ובתחושת המסוגלות.

היפ הופ

אימון המשלב צעדים מעולם המחול והריקוד, משפר יכולת קוגניטיבית, זיכרון תנועתי ושמיעה מוזיקלית. מרים את רמות האנרגיה, מגביר תחושת האושר, מחנך להתמדה, מגביר ביטחון עצמי ויכולת עמידה מול קהל.

חוויה בתנועה – קטנטנים

בחוג הילדים יתנסו במגוון חוויות תנועתיות בליווי מוזיקה, אביזרים ומשחקים. הילדים ישפרו את המיומנויות המוטוריות שלהם, יתרגלו התמצאות במרחב ותכנון תנועתי תוך שימור תחושת ההצלחה וההנאה.

משחקי ספורט לקטנטנים

פעילות גופנית אשר משלבת מגוון רחב ומקורי של משחקים מאתגרים דרכם הילדים ישפרו את כושרם וימקסמו את ההוצאה האנרגטית שלהם. בנוסף, משחקים אלה מפתחים את הערכות ההדדית והתחרותיות הבריאה.

תנועה בהנאה לקטנטנים



באמצעות משחקי תנועה המשלבים מוזיקה נעבוד על שיפור יכולת שיווי המשקל, ויסות הכוח והתמצאות במרחב האישי והכללי. נפתח את מערכת התנועה והחושים ונעבוד על פיתוח קואורדינציה והעלאת הביטחון העצמי.

סיפור ויצירה/שעת סיפור לקטנטנים

הקראת סיפור המתאים לגיל הרך בליווי פעילות יצירה הרלוונטית לעלילה. הטמעת תכנים חינוכיים, שיפור יכולת הקשבה וריכוז, דמיון ופיתוח מוטוריקה עדינה.

התעמלות לגיל הרך

תנועה ולימוד מיומנויות של יסודות התנועה, חיזוק מערכת השלד והשריר, שיפור גמישות, משחק והנאה.

פלסטלינה לקטנטנים

אחד ממשחקי הילדות האהובים ביותר, מפתח כישורי יצירה ודמיון, ריכוז וקואורדינציה, מחזק את שרירי כפות הידיים והמוטוריקה.

טניס שולחן

פעילות גופנית המשלבת אינטראקציה חברתית, משפרת קואורדינציה, זריזות וכושר ריכוז. החוג מפתח יכולות מוטוריות, מהירות תגובה, תכנון ובניית אסטרטגיה.

טניס

ספורט מהנה ומאתגר שמציע לילדים מגוון יתרונות פיזיים, רגשיים וחברתיים. הילדים יפתחו התנהלות ספורטיבית נכונה, כוח רצון ותמיכה באחר. השילוב בין החיפוש אחר הכדור ובין רגעי הריכוז והתכנון אשר מתנהלים במשחק, יקנו לילדים חוויות מגוונות ומספקות.

כדורגל / קט רגל



משחק הכדור הפופולרי דורש חשיבה מהירה, תכנון אסטרטגי והיגיון. השחקנים נדרשים לקבל החלטות בזמן אמת ולשלב בין יכולות פיזיות להיבטים טקטיים לאורך המשחק.