



חוברת חוגים

סוסיא תשע"ח

ברכת רכזת הקהילה

אבאל'ה אמאל'ה

מילים: ורס טהרלב

ומרוב גלגליות
הוא נהיה ממש אידיוט
ובארבע אבא טס
למגרש של המתנ"ס
להביא לשם אותי
ולזרוק את אחותי.

אבאל'ה, אמאל'ה...

ג', ד', ה', ו' - ו'
לא שונה הוא המצב:
התעמלות אמנותית
חשיבה יצירתית
עוד שלוש ארבע שנים
נהיה כולנו גאוניס
טרנס חליל ומוסיקה
שירותים ופיסיקה
יוגה וגם ריתמיקה
חלילית ומימיקה
שחמט וביולוגיה
מדע וטכנולוגיה
מבוא לגרפולוגיה
וחוג ארכאולוגיה
אמייל וג'ידו ובלט
קיפולי נייר טואלט
ובבית הקירות
מכוסים ביצירות
הוא נראה כבר, חי האל
כמו מוזיאון ישראל
ואומרים כל השכנים:
משפחה של גאוניס.

ביום א' בשבוע
זה סיפר ממש קבוע
אחרי הצהריים
בדקה אחת לשתיים
אמא מחכה בחוץ
לפתוח במרוץ:
בשלוש ועשרה
יש לי חוג העשרה
בארבע אחי כבר עף
אל החוג לכדור עף
ובארבע אחותי
היא בחוג אמנותי
אבאל'ה הרוג
ישן על הספסל בחוג.

אבאל'ה אמאל'ה
כבר הראש שלי מלא
אין לי כוח, אין לי כח
לא נשאר מקום במוח
אם זה כף
ואם זה תענוג
אז לכו אתם לחוג.

ביום ב' ממש בשתיים
זו לזו נותנות ידים
והולכות אני ודסי
יחד לבלט הקלסי
אמא באותו היום
במצב ממש איום
כשאנחנו בבלט
לאחי יש חוג לסקט

חוברת החוגים של סוסיא לשנת תשע"ח מוגשת לפניכם.
החוברת עשירה ומגוונת, וכל אחד יכול למצוא בה שחוג שמתאים לו.
לשמחתנו הרבה מספר הילדים המשתתפים בחוגים עולה כל שנה
ואנו זוכים לפתוח מגוון רחב של חוגים ממספר תחומים.
מוזמנים לקחת דף ועט, ולסמן מה החוגים שמעניינים
את בני משפחתכם.
"אם זה כיף ואם זה תענוג לכו אתם (והילדים) לחוג..."
אני מודה לרעות בן אלישע רכזת החוגים על עבודה יסודית ורצינית
בבניית החוברת ובליווי החוגים והעצמתם לאורך כל השנה.

**חוה קינד,
רכזת הקהילה**

ברכת המזכירות

מוגשת לכם חוברת חוגים לשנה"ל תשע"ח.
החוגים מאפשרים להרחיב אופקים להעצים כישורים
ולהתמקצע בתחומים מגוונים
החוברת היא תוצר של עבודה מקיפה ויסודית
תודה לרעות בן אלישע שמובילה את תחום
החוגים במסירות ובמקצועיות משלב התכנון ועד הביצוע.
המזכירות מברכת את תושבי סוסיא
בשנת חוגים פוריה מעניינת ומחדשת

**בברכה,
מזכירות סוסיא**

נהלי הרשמה:

נהלי השתתפות והרשמה לחוגים

ע"מ שתהנו ממערך חוגים יעיל וטוב, הנכם מתבקשים לקרוא בעיון את הנהלים הבאים, שמטרתם ליצור מערכת חוגים יציבה לטובת כל המשתתפים.

רישום לחוג (חוגים בהנהלת הישוב בלבד) מהווה הסכמה מצדכם לאמור להלן:

- ♦ שנת החוגים תחל בע"ה ביי"ב אלול תשע"ז 3/9/17, ותסתיים בט"ו תמוז תשע"ח, 28/6/18

- ♦ החוגים יהיו בני 30 מפגשים לפחות, אלא אם כן צוין אחרת לגבי חוג מסוים (חוג שלא תושלם בו מלוא מכסת המפגשים, יחושב ויוחזר החלק היחסי שלא הושלם).

- ♦ שימו לב! מחיר החוג הינו שנתי, וחופשות נלקחו בחשבון בחישוב מחיר החוג.

- ♦ מצ"ב לוח חופשות שנתי.

הרשמה מותנית ב:

א. מילוי טופס הרשמה מקוון בכתובת <http://www.susya.net>

טופס ההרשמה הינו תנאי להשתתפות בחוג - לא תתאפשר השתתפות ללא מילוי הטופס, השתתפות בחוג ללא הרשמה מראש, תגרור העלאה בדמי הרישום המשפחתיים ל 35 ש"ח

ב. הסדרת התשלום השנתי. חיוב דרך כרטיס הישוב תתאפשר למשפחות בעלות הו"ק, ללא חוב. ניתן לשלם בצ'קים או בכרטיס אשראי מראש. התשלום יגבה בעשרה תשלומים. (הבהרה: חיוב דרך כרטיס האשראי איננו תופס מסגרת אשראי)

ג. דמי הרשמה משפחתיים בסך 25 ש"ח יגבו בחודש החיוב הראשון.

לידיעתכם:

- ♦ פתיחת חוג מותנית במספר מינימלי של נרשמים. בנוסף, ברוב החוגים המספר המירבי של המשתתפים מוגבל ל 15
 - ♦ במידה ובמהלך השנה ירד המספר מתחת למינימום, רשאי הישוב להפסיק את החוג
 - ♦ התשלום לחוג הינו תשלום מלא, גם למצטרפים באיחור (אא"כ, הדבר מוסדר מראש עם רכזת החוגים והמדריכה, או בשל סיבה רפואית)
 - ♦ היעדרות מחוג אינה פוטרת מתשלום. משתתף שיעדר מהחוג בשל מחלה/חופשה וכד', לא יקבל החזר עבור המפגש/ יס שהפסיד.
 - במידה ומסיבות רפואיות מתמשכות (כגון- לידה, מגבלה רפואית וכו'), נבצר ממנו להשתתף, באחריות המשתתף להודיע על כך בהקדם לרכזת החוגים (הריון, לא מהווה סיבה להפסקת השתתפות בחוג, אלא באישור רופא).
 - החזר כספי במקרה כזה ינתן באישור הרכזת ומתאריך ההודעה בכתב בלבד. לא יהיו החזרים באופן רטרואקטיבי.
 - כמו"כ, בכל חוגי הספורט והריקוד, באחריות המשתתף או הוריו, לעדכן על כל שינוי במצב הבריאותי במהלך השנה.
 - ♦ פרישה מחוג
ניתן לפרוש מהחוג רק עד ה 12/17 . מתאריך זה החיוב על החוג ימשך עד סוף שנת החוגים/ לא יוחזרו תשלומים.
 - ♦ פרישה לאחר השיעור הראשון- ללא חיוב
פרישה מהשיעור השני עד השיעור הרביעי-תהיה כרוכה בחיוב של חודש אחד.
פרישה מהשיעור החמישי ועד סוף דצמבר- תהיה כרוכה בחיוב של החודשים בהם הגיע המשתתף לחוג
 - ♦ הנחות: הנחה- 5% לחוג שני, 10% לחוג השלישי ומעלה (על החוג הזול מבניהם)
- חוגים פרטיים לצד כל חוג מצוין האם הוא מנוהל ע"י הישוב או חוג פרטי.

התוכן, ההתנהלות והגביה של חוגים אלו בניהול ובאחריות המורה בלבד, ואינם באחריות רכזת החוגים.

לשאלות ובקשות- רעות בן אלישע 0524471651



מדריכה: שירי נתן

050-5362354

חוג פרטי

קהל יעד: נשים

משך מפגש: שעה וחצי

יום: שלישי מ20:00-21:30

מחיר: 25 ש"ח למפגש

**תנ"ך
לנשים**

לימוד תנ"ך, מבוסס בעיקרו על פשט ומועשר במדרשים
המרחיבים את המבט.
תחילת הלימוד בספר יונה לפני יום כיפור
ובהמשך- ספר מלכים.

מדריכה: עדנה קדוש

050-5574065

חוג פרטי

קהל יעד: נשים

**הקוד
להרזיה
בריאה**

להרזיה אין שיטת פלא- יש דרך פלא!
הרולס רויס של גישת האכילה שתאפשר לך להצליח!

ייעוץ תזונתי בהתאמה אישית, תמיכה וליווי,
שינוי חשיבה להרזיה ולבריאות!

מפגשי בוקר לקבוצת נשים. מינימום 20 נשים בקבוצה

לפרטים והרשמה, עדנה קדוש



מדריך: חמי זלר

0549448530

חוג פרטי

קהל יעד: ילדים

משך מפגש: שעה

מתחילים ימי ראשון מיד לאחר סוכות

**ציור
ילדים**

כיתות א' עד ה' ב 14:00:

חוג ציור ורישום וצבעי מים: הקניית כלים בסיסיים לעבודה תוך נתינת יחס אישי לכל משתתף והתקדמות בקצב שלו. מחיר- 60 ש"ח למפגש. תשלום מראש תוך התחייבות למספר מפגשים שיוגדר. אין צורך להביא חומרים. מינימום משתתפים- 5

כיתות ו' ומעלה:

אפשרות א', 15:15:

"מכחול ופרח": סדנא ללימוד והכרת פרחי ארצנו באמצעות עבודת הרישום הקלאסי והדקורטיבי. בסוף השנה לכל משתתף תהיה ערכה אומנותית אישית שיצר להגדרת פרחים! מחיר- 80 ש"ח למפגש. תשלום מראש תוך התחייבות למספר מפגשים שיוגדר. אין צורך להביא חומרים. מינימום משתתפים - 3, מעל שלשה מחיר מפגש יוזל ל-60 שח למפגש.

אפשרות ב', 16:30:

"סייר וצייר- ניווט וציור": סדנא ללימוד עקרונות הניווט, קריאת מפה טופוגרפית, כיוונים וכו'... באמצעות עבודת הרישום והציור הדקורטיבי. התלמידים ייצרו תיק עבודות עשיר ובו תמונות נוף מגוונות בטכניקות מיוחדות וירכשו את אמנות קריאת המפה ויחד עם זאת כלים בציור. לסיכום הסדנא ייערך אי"ה סיור ניווט קצר בין סוסיא למצפה יאיר. מחיר- 80 ש"ח למפגש. תשלום מראש תוך התחייבות למספר מפגשים שיוגדר. אין צורך להביא חומרים. (ייתכן שלסיור הסיכום ייגבה תשלום סמלי נוסף). מינימום משתתפים - 3, מעל שלשה מחיר למפגש יוזל ל- 60 ש"ח.





מדריך: חמי זלר

0549448530

חוג פרטי

קהל יעד: מבוגרים
משך מפגש: שעה וחצי
יום: ראשון 20:30

**ציור
מבוגרים**

חוג ציור ורישום: טבע דומם ונושאים דמיוניים.
נרכוש כלים ומיומנויות כשברקע נשוחח על תובנות חיים המשתקפות
דרך עבודת האומנות. מחכים ומעשיר.
מחיר- 100 ש"ח למפגש. תשלום מראש תוך התחייבות למספר מפגשים
שיוגדר. מינימום משתתפים - 2, מעל שניים מחיר מפגש יוזל ל80 ש"ח.

**כל משתתפי החוגים יציגו אי"ה בתערוכת סוף שנה
מבחר יצירותיהם בסטודיו בסוסיא.**

מדריכה: צופיה אביקר

0506480080

חוג פרטי

קהל יעד: א-ח
משך מפגש: 60 דקות
מס' מפגשים: 32

מחיר: 180 ש"ח לחודש כולל חומרים

קרמיקה



בחוג נלמד טכניקות שונות בעבודה עם חימר,
נעבוד עם מגוון סוגי חימר ונלמד שיטות שונות של עיצוב וצביעה.
יחד ניצור בכיף כלים שימושיים ודברים יפים לבית.
התנסות בעבודה על אבניים

ניתן להגיע לסדנא חד פעמית בתיאום מראש

מדריכה: אילת פולק

058-7236235

חוג פרטי

החוג מתקיים במעון

יום: ימי שני ושלישי

**עולם
היצירה
של אילת**

לילדי הגנים:

פיתוח היצירתיות באופן חופשי אך מודרך.

זמן מפגש - 45 דקות

מחיר - 150 ש"ח לחודש.

לילדי כיתות א'-ד' - חוג לבנים/ לבנות:

נלמד רישום בסיסי בצורה יסודית, אח"כ נעסוק בעולם הצבע.

והכל בשילוב פיתוח היצירתיות החופשית במגוון שיטות.

זמן מפגש - עד 90 דקות (בהדרגה)

מחיר - 200 ש"ח לחודש.

לילדי כיתות ה'-ח' - חוג לבנים/ לבנות:

נעמיק בלימודי הרישום והצבע, ונגלה עוד מאור היצירתיות

הגנוזה בקרבנו בעזרת ציור אינטואיטיבי ודרכים נוספות.

זמן מפגש - 90 דק'

מחיר - 200 ש"ח לחודש.

חוגים לנשים:

נלמד רישום וצבע ונרבה בעיסוק בציור אינטואיטיבי

מתוך ראייה אמונית.

זמן מפגש - 120 דקות

מחיר - 220 ש"ח לחודש.

מדריכה: שירה שניאור

050-7700644

חוג מועצתי-

תשלום והרשמה דרך המועצה

**מקהלה
לנשים**

קהל יעד: נשים

משך מפגש: שעה וחצי

יום: נעדכן בהמשך. המפגש יתקיים בין השעות 20:45-21:45

מחיר: 110 ש"ח לחודש

מזמינות אתכן להצטרף אלינו לשנה השלישית של
פעילות המקהלה בהר חברון.
מפגשי המקהלה מורכבים מחימום ונגינות פיתוח קול,
לימוד שירים בקולות ויצירת הרמוניה משותפת ומקנחם
בשירה בציבור בליווי פסנתר.
במקהלה אנו שרות שירי ארץ ישראל מתקופות שונות,
שירי קודש ונשמה בחבורה כיפית ושמחה.

מדריך: אלי בלוי

050-7423214

חוג ישובי

תופים

קהל יעד: ילדים

משך מפגש: 30/45 דקות

מס' מפגשים: כ-40

מחיר: 4200 ש"ח





בשיתוף מו"פ יהודה

חוג ישובי

קהל יעד: מכיתה ג' -ח

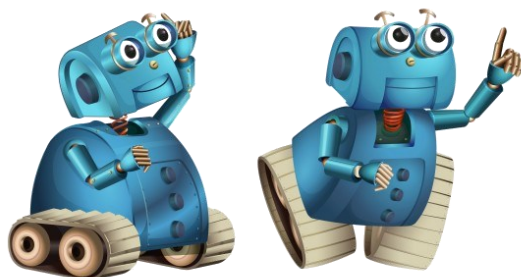
משך מפגש: 90 דקות

ח'ס' מפגשים: 24 מפגשים כפולים

מחיר: 1550 ש"ח לשנה

רובוטיקה

רובוטיקה בלגו FLL כולל השתתפות בתחרות בינלאומית! עולם שלם של תוכן ושל חוויות העתידנות והחדשנות. הרובוטיקה היא תחום ייחודי בהנדסה וטכנולוגיה המשלב כמעט כל היבט טכנולוגי והנדסי, כמו גם תחומי מדע כגון מכניקה וחשמל. לרובוטיקה יש נגיעה הולכת ומתעצמת לחיינו. הרובוטים יוצאים מקווי הייצור התעשייתיים ותחנות החלל אל המרחב הציבורי (כספומט), בתי החולים (רובטי ניטור, הרדמה וניתוח), הבתים שלנו (שואב האבק המפורסם (IROBOT) ואפילו אל תוך גופנו ממש (קוצב לב הוא רובוט!). תחום הרובוטיקה מתפתח ומתקדם לתחומים נרחבים בחיינו, בשילוב יכולות טכנולוגיות ובינה אנושית. ההצלחה של הרובוטים טמונה באופן החשיבה ובנקודת המבט של מהנדס הרובוטיקה, מהנדס העתיד (מה שאנו מכירים מהעבר כמהנדס מכונות). הרובוטיקה, יותר משאר תחומי ההנדסה, בוחנת את הצרכים של האנושות באופן רחב ומציעה פתרונות שמצריכים ידע ומיומנות נרחבים ומורכבים.



מדריכה: אילה פרל

058-4906022

חוג ישובים

דרמה



קהל יעד: לבנות מכיתה ה'
לבוגרות ולבנים א'-ה'

משך מפגש: 45 דקות מס' מפגשים: 30

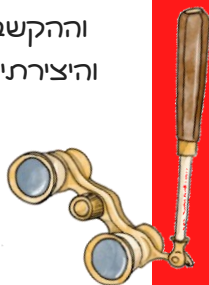
מחיר: 1300 ש"ח לשנה

אוהבים להמחזיז ולהעלות הצגות? גם אני שמתי לב שיש הרבה כישרונות בסוסיא. אם תרצו, השנה הם יוכלו לטפח את כישרוניהם הטבעיים להנאתם ולהנאתכם. אני מזמינה אתכם לנסות משהו אחר השנה ולהצטרף לחוג דרמה ותיאטרון.

החוג פותח צוהר לעולם הקסום של דרמה ומשחק. נתמקד בלימוד יסודות התיאטרון והדרמה. נחשף לעבודת השחקן ולמושגים הבסיסיים של עולם הדרמה והתיאטרון בצורה קלילה ומהנה בעזרת תרגילי תיאטרון, עבודה קבוצתית ופרטנית.

הילדים יחוו חוויות מרגשות ומהנות, באמצעות הפעילות, יתפתח ביטחונם העצמי של ילדיכם וכן יכולת ההבעה הרגשית וההקשבה שלהם כמו כן הם יקבלו במה לביטוי אישי של הדמיון והיצירתיות שבהם. בחוג יש דגש רב על היכולת לעבוד בקבוצה וכמובן - תוך יחס אישי ומותאם לכל ילד.

ובסוף השנה.... כל קבוצה תציג הצגה.



דרמה בשילוב תיאטרון בובות:

מיועד לבנות א-ד'.

בחוג נתמקד בלימוד יסודות התיאטרון והדרמה ויסודות של תיאטרון בובות בנייה והפעלה. הבנות תיחשפנה לעבודת השחקן ולמושגים הבסיסיים של עולם הדרמה והתיאטרון בצורה קלילה ומהנה בעזרת תרגילי תיאטרון, עבודה קבוצתית ופרטנית.

נתגסה גם בבניית בובות שונות ובהפעלתן, נמחזיז אגדות, נציג עם תלבושות מסכות וכובעים. נעבוד עם איפור, תפאורה ותיאטרון צלליות

אורך מפגש - 45 דק' מחיר - 1300 ש"ח

מדריכה: אילה פרל

058-4906022

חוג ישובי

אימון
כושר

קהל יעד: נשים

משך מפגש: 90 דקות

יום: יום א' 20:30, יום ד' 5:50, יום ה' 8:30

מחיר: 2000 ש"ח לאימון שבוע (ביולי תשלום בנפרד)

2500 ש"ח לאימון דו שבועי (ביולי תשלום בנפרד)

רוצה להוסיף בריאות ואנרגיה לחיי היום יום?

רוצה להרגיש חזקה פעילה ?

רוצה לחטב את גופך ולהוריד במשקל?

מוזמנת להצטרף לקבוצת אימון כושר קבוצתי לנשים בסוסיא

למי מתאים האימון?

האימון מתאים לכול אחת בין אם אינה בכושר ובין אם היא מתאמנת מתקדמת מאוד היות וכול אחת בזמן האימון מתאמנת לפי יכולתה האישית, הקצב הנכון לה, מספר חזרות וסטים שהיא מסוגלת.

מה כולל האימון ?

אימון אירובי: חימום מפרקים ושרירים עיקריים. חלק אירובי המשלב הליכה או ריצה לסירוגין בהתאם ליכולת המתאמנת ועל פי תכנית אימונים שנקבעה לה תוך עיקרון ההדרגתיות. בחלק זה תעבור המאמנת בין המתאמנות כדי לוודא התקדמות מתאימה.

אימון אנאירובי: חלק המשלב תרגילי כוח, עיצוב וחיזוק שרירי הגוף תוך שימוש בעומס משקל הגוף מצד אחד, ושילוב מכשירי כושר שונים (Trix גומיות כושר, משקוליות, פיטבול, גליל פילטים וכו') מצד שני.

שיפור הגמישות והגדלת טווחי תנועה: חלק מסיים המתמקד בהגמשה והארכת השרירים תוך ביצוע מתיחות מגוונות לכלל שרירים והרפיית הגוף.

במוצאי שבתות, אימון ריצה למשתתפות ללא תשלום

מדריכה: לימור וייס

050-7508270

חוג ישובי

קהל יעד: נשים

משך מפגש: 75-90 דקות

יום: ג' 20:30 במשחקה

מחיר: 1600 ש"ח לשנה

תנועה עם נשימה ומקום לנשמה!
מקסימום 10 נשים בקבוצה.



יוגה

מדריכה: ירדנה לוי

חוג ישובי

קהל יעד: נשים

משך מפגש: 90 דקות

יום: ג' 8:00

מחיר: 1850 ש"ח לשנה

דרך בריאה לאיכות חיים, עבודה על תהליכי התנקות גוף,
שיפור תפקודים, גמישות, זרימה תקינה של מערכת הדם.
שיפור יכולות הריכוז, כושר החשיבה והשקט הנפשי.
תורמת למניעת מחלות ולשמירת רמת אנרגיה גבוהה



יוגה

מדריכה: נטלי סופינסקי

058-5696440

חוג ישובי

קהל יעד: נשים ונערות

משך מפגש: 60 דקות

יום: נשים- מוצ"ש

נערות- ימי חמישי

מחיר: 1200 ש"ח לשנה

זומבה

שיטת אימון גופני אירובי באמצעות ריקוד.

השיטה מבוססת על שילוב תנועות ריקוד המושפעות מסגנונות שונים

לצלילי מוזיקה לטינית, מערבית ומזרחית,

במטרה להפוך את האימון הגופני למהנה.

מדריכה: שרה פרידברג

052-3003408

חוג ישובי

קהל יעד: נשים

משך מפגש: שעה

יום: שני 20:00

מחיר: 1500 ש"ח לשנה

מחול

מזרחי

ריקוד בטן מהנשמה, בחוויה סוחפת ומלהיבה.

בואי לחוות שחרור עם עצמה, חיבור לעצמך ולאדמה.

את יפה כמו שאת!

העצמה נשית, מסייע בשיפור היציבה,

חיזוק רצפת האגן ושרירים טבעתיים, נשימה מודעת.

מעולה לנשים בהריון ואחרי לידה, מומלץ ע"י קופ"ח.

השיעור כולל חימום רצפה, אירובי מזרחי, שימוש באביזרים ועוד.

פילאטיס

מדריכה: חוה אהרוני

058-7203475

חוג ישובי

קהל יעד: נשים

משך מפגש: 60 דקות

יום: ו', בחדר ג'ודו ב 8:00,

בהתאם להרשמה, קבוצה נוספת ב 9:00

מחיר: 1300 ש"ח לשנה

שיטת פילאטיס היא שיטה המשלבת בניית כוח עם חיזוק

שרירים פנימיים ועמוקים של הגוף.

יתרונות התרגול בשיטת פילאטיס כוללות שיפור היציבה,

שיפור הטונוס השרירי, שיפור תנועתיות המפרקים, הקלה ומניעת

כאבי גב, הורדת מתח, חיטוב, פיתוח מודעות תנועתית,

חיזוק המרכז, שיפור תפקוד רצפת האגן, והרגשה טובה ובריאה!!

התעמלות קרקע

מדריכה: הילה כהן ומורית שפירא

050-6708690

קהל יעד: ילדים

משך מפגש: 45 דקות

מחיר: 1000 ש"ח + כ-90 ש"ח עבור תלבושת

התנסות ייחודית לגוף ולנפש.

תחום אותו הילדים לא מקבלים בשום מקום אחר.

בענף ההתעמלות הילד מגיע ליכולות פיזיות שלא הכיר,

(כגון: גילגולים, עמידת ידיים, ישיבת זווית ועוד).

בהתעמלות קרקע מתרגלים שיווי משקל, גמישות, יציבה, כוח

וקואורדינציה. זהו ענף ספורט בעיקר אישי ומשלב גם כף קבוצתי,

כך שהאימון מקנה לילד ריכוז, דיוק, שליטה בתנועותיו ובתגובותיו,

משמעת וסבלנות. תחילת אימון בגיל צעיר יוצרת הטמעה וחיבור

עמוקים ומבוססים יותר אצל הילד.

מדריכה: מורית שפירא

058-4990365

חוג פרטי

התעמלות מכשירים

קהל יעד: נערות

משך מפגש: א'-ב' 45 דק', ג'-ח' 60 דק',

נבחרת צעירה, מתקדמת ובוגרת 90 דק',

נשים 60 דק'

מחיר: שיעור שבועי 1200 ש"ח,

שיעור דו שבועי 1800 ש"ח

תלבושת, בגד גוף+ טייץ: 130 ש"ח

מתקיים באולם הפיס, כ 40 מפגשים בשנה!
בנות הנבחרת- חובה להירשם לחוג דו שבועי

<u>יום ראשון</u>	<u>יום רביעי</u>	<u>יום שישי</u>
א'-ב' 14:45	א'-ב' 14:45	נשים ונערות* 11:30/12:30
ג'-ד'+ה'-ח 15:30	ה'-ח' 15:30	
נבחרת צעירה ומתקדמת 16:30	נבחרת צעירה ומתקדמת 16:30	
נבחרת בוגרת 17:45	נבחרת בוגרת 17:45	*ט'-י"ב

ייתכנו שינויים בלו"ז בהתאם למערכת בייס



מדריך: אבירס ברוס

054-7373078

חוג ישובי

**ג'ודו-
MMA**

קהל יעד: בנים מגיל 4 ועד כיתה ח
אפשרות לקבוצת בנות בהתאם לביקוש

משך מפגש: 45 דקות

יום: ב' גן-ג: 17:30

ד' ומעלה 18:15

מחיר: 1450 ש"ח לשנה

שיטה ייחודית, מנצחת, התורמת להתפתחות הילד באמצעות
משחקים מאתגרים ותחרויות מעולם החינוך הגופני.
לפיתוח ערכים ומשמעת עצמית,
מקנה כלים לחיזוק הביטחון העצמי והגנה עצמית

מדריך: אלי שפר

052-8990206

חוג מועצתי,

תשלום והרשמה דרך המועצה

כדורסל

קהל יעד: א-ד בים ובנות

מחיר: 1300 ש"ח לשנה

בחוג נעבוד על קואורדינציה, שפור הכדרור, קליעה, הנאה.
במשך השנה נערוך מספר משחקים עם קבוצות מהאזור.
כל משתתף יקבל גופיה וכדור.



מדריך: בית ספר לכדורגל -

צ'יף ספורט

חוג פרטי

כדורגל



קהל יעד: בנים גן-ח'

משך מפגש: 45 דקות

מחיר: 125 ש"ח לחודש לנרשמים לפני תחילת ספטמבר,

130 ש"ח לחודש לנרשמים בין ספטמבר לסוף אוקטובר.

140 ש"ח לחודש לנרשמים מנובמבר ואילך.

- דמי הרשמה - 20 ש"ח. מי שירשם לפני 1/9/17, ישלם רק 10 ש"ח דמי הרשמה.
- הנחת אחים - 10% אח שני, 15% אח שלישי ואילך

אימון שבועי, גיבוש וקבוצתיות, טורנירים קבוצתיים, ספורט ומצוינות!

לפרטים והרשמה: <http://www.fc-yehuda.com/blank-11>

מדריכה: נטלי סופינסקי

058-5696140

חוג פרטי

ליגת

שחיה

קהל יעד: בנים/בנות מכיתה ו-ח

למה לשחות רק בקיץ?

חדש בהר!!

בבריכה בקרית ארבע, לשחיינים רציניים!!

רוצה להיות טובה יותר בחתירה?

רוצה להיות מהיר/ה יותר בשחיה?

רוצה להתקדם כל השנה?

מהרו להרשם לליגת השחיה,

מספר המקומות מוגבל!

מבחני קבלה יתקיימו בסוף חודש אלול

מחיר - לא נסגר סופית, תלוי במספר הנרשמים



מרכז הריקוד בהנהלת אסתר מרוס חוג פרטי

ריקוד

משך מפגש: 50 דק'

מחיר: פעם בשבוע: 1500 ש"ח

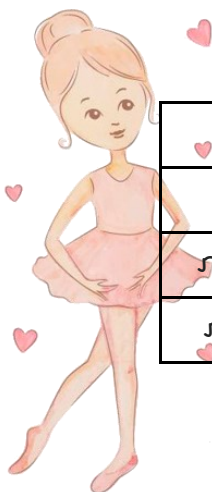
פעמיים בשבוע: 2400 ש"ח

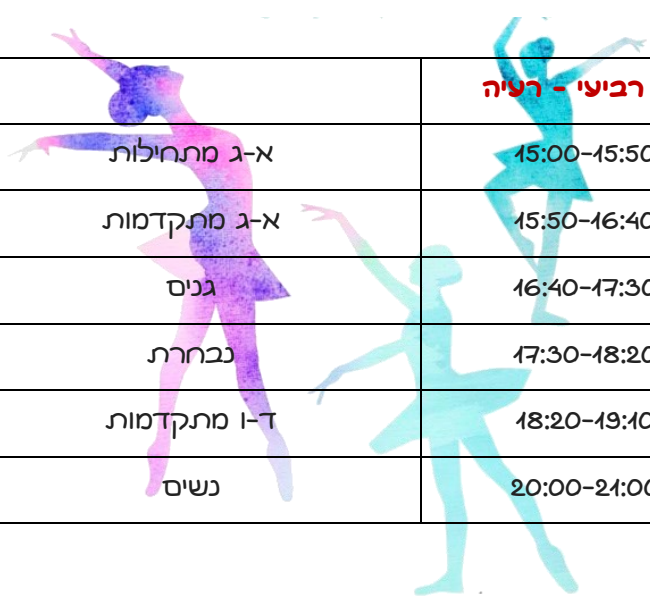
שלוש פעמים בשבוע: 2880

ובנוסף- דמי שכלול, הרשמה וביטוח- 100 ש"ח

מרכז "הריקוד" לאומניות המחול לבנות,
מתרגש לפתוח את השנה במגוון רחב של שיעורי מחול
לגילאי גן עד נשים
המרכז פועל בשיטה מקצועית וגישה ייחודית המעניקה לכל אחת את
הזכות לרקוד להתבטא ולהתקדם בריקוד,
בידיעה שהמחול משפיעה ומחזקת תחומים רבים כמו ביטחון עצמי,
דימוי גוף, ביטחון חברתי, חיזוק האינטלגנציה
הרגשית השכלית והחברתית.
כי הריקוד שלך הוא הסיפור שלך, מוזמנות לחוויה נשית עוצמתית
לכל השנה
ההרשמה תחל מה-20.8 מספר המקומות מוגבל
קישור ישלח בהקדם

יום ראשון - נעם מרוס	
נבחרת	17:30-18:20
היפ הופ מתקדמות	18:20-19:10
היפ הופ מתחילות	19:10-20:00





	יום רביעי - רטיה
א-ג מתחילות	15:00-15:50
א-ג מתקדמות	15:50-16:40
גנים	16:40-17:30
נבחרת	17:30-18:20
ד-ו מתקדמות	18:20-19:10
נשים	20:00-21:00

לוח חופשות חוגים

ראש השנה כ"ט אלול 20/9/17 עד ב' תשרי 22/9/17

יום כיפור ט' תשרי 29/9/17 עד י' תשרי 30/9/17 (שבת)

סוכות י"ד בתשרי 4/10/17 עד כ"ג תשרי 13/10/17

חנוכה כ"ו כסליו 14/12/17 עד ב' טבת 20/12/17

פורים י"ג אדר 28/2/18 עד ט"ו אדר 2/3/18

פסח ה' ניסן 21/3/18 עד כ"ב ניסן 7/4/18

יום השואה כ"ה ניסן, 10/4/18 מ 19:30 ועד כ"ו ניסן 11/4/18 עד 19:00

יום הזיכרון והעצמאות ב' אייר 17/4/18 מ 19:30 ועד ד' אייר 19/4/18

שבועות ו' סיון 20/5/18 עד ז' סיון 21/5/18

להרשמה לחוגים הישובים: <http://www.susya.net>

