

טבלת חוגים תשע"ז מבוגרים 2016-2017

רישום לכל החוגים כרוך בתשלום 50 ₪ דמי רישום,

החוגים מתקיימים עד 31.7.2017 למעט מועדונים המתחדשים אוטומטית מדי שנה

17/08/16

חוגי התעמלות, אומנויות לחימה והעשרה

שם החוג	שם המדריך/ה	ימים	שעה	מחיר לחודש	הערות
מועדון בוקר "נשים" שיעורי התעמלות ועיצוב הגוף לנשים עם מיטב המדריכות בירושלים	ילנה	א'	8:00 עיצוב ופילאטיס 9:00 עיצוב הגוף	200 ₪	נשים בלבד! מנוי המאפשר כניסה חופשית לכל השיעורים מנוי מאפשר כניסה לשיעור אחד ביום *שיעורים בני 55 דק' *שיעורי פלדנקרייז וב"אזז" 45 דק'
	איילת	ב'	08:30 התעמלות אחרת 09:30 התעמלות אחרת		
	ריזה	ג'	08:30 פלדנקרייז		
	הילה		09:30 פלדנקרייז דינאמי		
	ילנה	ד'	8:15 עיצוב ופילאטיס		
	סנדי	ה'	09:30 "באזז" - תוכנית לבניית עצם		
	ליסה		8:30 פילאטיס ומתיחות		
	איילת		9:30 התעמלות אחרת		
	ריזה	ו'	8:30 פלדנקרייז		
	איילת		10:00 התעמלות אחרת		
מועדון "יוגה במושבה"	טלי מן- עסיס	א'	8:30 – 10:00	מחיר מנוי חד-שבועי: 200 ₪ מחיר מנוי חופשי חודשי: 300 ₪	ייתכנו שינויים קלים בלוח השיעורים, טבלת שיעורים מעודכנת במזכירות המרכז
	דורין עמיצור		18:45-20:15		
	חן גורביץ'	ב'	18:30-20:00		
	ענת רונקו	ג'	19:30-21:00		
	חן גורביץ'	ד'	8:30-10:00		
	יעל מלין		18:30-20:00		
	יעל מלין	ה'	18:30-20:00		
	חן גורביץ'	ו'	8:30-10:00		

הליכה נורדית	אפרים פוקס	ב'	7:30-8:30	80 ש"ח לפעם בשבוע	ניתן גם להירשם כחוג דרך אל-גיל
		ה'			
פילאטיס מכשירים	ג'וזף-סטודיו לפילאטיס	ימים א' – ו' – בשעות הבוקר, אחר הצהריים והערב. כרטיסיה 10 שיעורים 800 ₪ כרטיסיה 20 שיעורים 1500 ₪ כרטיסיה 30 שיעורים 2100 ₪			לפרטים ויצירת קשר: www.studiojoseph.co.il 054-6626151 הצטרפו אלינו בפייסבוק: ג'וזף-סטודיו לפילאטיס
קפוארה	ז'אן קלוד דנון	א'ה'	20:30-22:00	200 ₪ לפעם בשבוע 280 ₪ לפעמיים בשבוע	בנוסף, יגבה תשלום חד פעמי בסך 350 ₪ עבור ביגוד, טקס סוף שנה וחלוקת חגורות
אומנות לחימה MMA משולבת-	יורם קליגמן	א'+ד'	19:00-20:30	270 ₪ לחודש לפעמיים בשבוע	האימונים יתקיימו באולם ביה"ס יהודה הלוי- רח' הצפירה 29
צ'י קונג- לנשים	אילה גרייצר	א'	8:00-9:00 טאי צ'י *בחצר מוזיאון הטבע בימי גשם- בבית יהודית	220 ₪ לחודש	מנוי המאפשר כניסה חופשית לכל השיעורים.
			9:15-10:30 צ'י קונג + מדיטציה *בחצר מוזיאון הטבע בימי גשם- בבית יהודית		
		ה'	8:00-9:00 צ'י קונג *במתחם התחנה הראשונה *ההשתתפות ללא תשלום לנרשמות החוג		
ג'ודו למבוגרים	בהדרת יוסי זכריה	יום א' 20:30-22:00 יום ג' 20:00-21:30		280 ₪ לחודש- לפעמיים בשבוע	

לגברים 250- לחודש לפעמיים בשבוע	20:00-21:30 יום א'		ראובן	טאי צ'י
	20:00-21:30 יום ד'		אביטל	
נשים- 200 ש"ח לפעם בשבוע	20:00-21:30 יום א'			טאי צ'י נשים
160 ש"ח לחודש	20:30-21:30	ד'	גלית	ריקודי בטן
מחיר לחודש: 160 ש"ח, כרטיסייה- 270 ש"ח (עבור 6 כניסות)	20:00-21:00	ב'	מאיה	זומבה
מחיר לחודש: 180 ש"ח לפעם בשבוע 280 ש"ח לפעמיים בשבוע כרטיסייה- 250 ש"ח (עבור 5 כניסות)	20:00-21:00 (אולם ביה"ס חורב- כובשי קטמון 15)	א'	ציפורה	ניה
	9:00-10:00 (בית יהודית)	ו'		
חד פעמי 30 ש"ח כרטיסייה 270 ש"ח ל10 כניסות	9:30-11:00 מתחילים 11:00-12:00 בינוניים 12:00-13:30 מתקדמים	ד'	מוטי קוצר	ריקודי כל הזמנים לגמלאים (ערב) ריקודים סלונים, לטינים ושנות ה- 60
	20:00-21:30 מתחילים 21:30-23:00 מתקדמים			
כרטיסייה 300 ש"ח (עבור 10 כניסות) 35 ש"ח חד פעמי אין צורך בבן/ת זוג או בידע מוקדם	19:00-20:30 מתחילות 20:30-23:00 בינוניות ומתקדמות	ד'	נורית מלמד- "דרך הריקוד"	ריקודי עם ישראליים לנשים
195 ש"ח לחודש	20:00-21:15	ג'	טרפסיכורי בהדרכת מאיה חמד	חווית ג'אז לנשים
מנוי חודשי: 220 ש"ח כרטיסייה (10 אימונים): 320 ש"ח באולם ביה"ס חורב- רח' כובשי קטמון .15	21:00-22:00 (נשים בלבד)	א'	נועה לוי	פילאטיס מזרן
	20:00-21:00 (פתוח לכולם)	ג'		
200 ש"ח לחודש לפעם בשבוע	18:00-19:30 (מתקדמות)	ג'	ג'ני לוין	ביודנסה
	10:30-12:00 (מתחילות)	ו'		

200 ש"ח לחודש באולם ביה"ס חורב-רח' כובשי קטמון .15	21:00-22:30	ג'	שירליגה	כדורסל נשים
100 ש"ח לפעם בשבוע, 180 ש"ח לפעמיים בשבוע	19:00-20:00	ג'	נעמי ליפשיץ	קבוצת ריצה לנשים "גינות העיר"
	7:30-8:30	ו'		
סדנה בת 12 מפגשים, 250 ש"ח לחודש מתעניינות, נא לפנות למיריי- 052-6458773	20:00-21:30	ג'	מיריי גבעון	סדנא לפיתוח חשיבה הכרתית ע"פ ימימה לנשים

סדנאות וקורסים

שם הקורס / סדנא	שם מדריך	מספר מפגשים	מס' שעות במפגש	מחיר לסדנא	יום ושעה	הערות
כד וחומר-סטודיו לצביעה עצמית של כלי קרמיקה						
ימים: א'-ד' 15:00-21:00 ה' 10:00-23:00 חגים וחופשים: א'-ה' 10:00-21:00 שישי וערבי חג 10:00-14:00						
לפרטים: המכון לידידות אמריקה 03-5615615						ספרדית
קורס רישום פיגורטיבי	ג'פרי אלון	32	3	105 ש"ח לשיעור	יום א' 17:00-20:00	תאריכים יפורסמו בהמשך

ההרשמה לסדנאות מראש – מס' מקומות מוגבל !!!
פרטים במשרדי המינהל : 02 – 5664144/5 , (שלוחה 0)
או באתר האינטרנט www.m-tarbut.org