

מינהל קהילתי גינות העיר

מרכז קהילתי מושבות

בית יהודית

**חוגים לילדים ולמבוגרים
תשפ"ד 2023-2024**

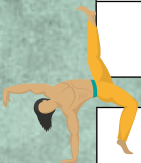


חוגי ילדים

חוג	כיתה	יום	שעה	עלות לחודש
טאקוונדו בהדרכת אילת אלבלדס המתאמנים מחויבים בחליפת טקוונדו *לכיתות ג' ומעלה ידרשו בצידוד מגנים מלאים *בתחילת השנה יגבה 100 ₪ נוספים עבור רישום לאיגוד ומבחני דרגה באופן חד פעמי.	גן מגיל 4-5	רביעי	16:45-17:30	190 ₪
	א'-ב'	ראשון	16:30-17:15	190 ₪
	ב'-ד'	ראשון רביעי	17:15-18:00 17:30-18:15	190 ₪ / 280 ₪
	ד'-ו'	ראשון רביעי	15:45-16:30 16:00-16:45	190 ₪ / 280 ₪
	בנות ד'-ח'	ראשון	18:00-18:45	190 ₪
	ז' - יב' ומעלה נבחרת	ראשון ורביעי	18:45-19:45 18:15-19:45	330 ₪ לפעמיים בשבוע (ראשון ורביעי אימונים ארוכים)



ג'ודו בהדרכת יוסי זכריה בחודש נובמבר יגבו 80 ₪ עבור מבחני חגורה, חולצה וחגורה.	א' - ב' מתחילים	שני	16:15-17:00	200 ₪
	א' - ב' מתקדמים	שני	17:00-17:45	200 ₪
	טרום חובה	חמישי	16:15-17:00	200 ₪
	גן חובה	חמישי	17:00-17:45	220 ₪
	ג' - ה'	שני וחמישי	18:00-19:00	280 ₪
	נבחרת	שני וחמישי שלישי	19:00-20:30	350 ₪
			18:00-20:00	



קפוארה בהדרכת ג'אן קלוד גנון	גן-ב' מתחילים	ראשון	16:45-17:30	220 ₪
	ג'-ח' מתחילים	ראשון	17:30-18:15	220 ₪
*בתחילת השנה יגבה תשלום חד פעמי בסך 250 ₪ עבור ביגוד *170 ₪ עבור טקס סוף שנה ומבחני חגורה				



גייט קון דו בהדרכת נתנאל חיימוב	א'-ד'	שני	17:30-18:15	200 ₪ / 280 ₪
	ה'-ח'	שני	18:15-19:00	200 ₪ / 280 ₪
	א'-ד'	חמישי	17:30-18:15	200 ₪ / 280 ₪
	ה'-ח'	חמישי	18:15-19:00	200 ₪ / 280 ₪

עלות לחודש	שעה	יום	כיתה	כדורגל בהנחיית "עוצמה"
180 ₪	16:00-16:45	חמישי	א'-ג'	
180 ₪	16:45-17:30	חמישי	ד'-ו'	
*החוג מתקיים בבית הספר בית חינוך רח' עמק רפאים 22 או מוהליבר 1 חניית מוזיאון הטבע				

210 ₪	16:00-17:30	ראשון	מתחילים	טניס שולחן המרכז לטניס שולחן - הפועל ירושלים
210 ₪	17:30-19:00	ראשון	מתקדמים	

200 ₪	16:30-17:30	ראשון	מתחילים	קרקס בהדרכת אולגה חורין
200 ₪	17:30-18:30	ראשון	מתקדמים	
*החוג מתקיים בבית הספר בית חינוך רח' עמק רפאים 22 או מוהליבר 1 חניית מוזיאון הטבע				

185/270 ₪	16:00-16:45	שני וחמישי	א' - ג'	התעמלות קרקע בהנחיית "פליק פלק" מיועד לגילאי 5-12
185/270 ₪	16:45-17:30	שני וחמישי	גן חובה - א'	
185/270 ₪	17:30-18:15	שני וחמישי	ד' - ו'	
285 ₪	18:15-19:15	שני וחמישי	ד' - ח' אימוני נבחרת	

190 ₪	16:30-17:15	חמישי	מחול אומנותי גילאי 3-5	בלט קלאסי/מודרני/אומנותי בהדרכת juliart
190 ₪	17:15-18:00	חמישי	טרם בלט גילאי 5-7	
200 ₪	18:00-19:00	חמישי	בלט קלאסי גילאי 7-10	
200 ₪	19:00-20:00	חמישי	מחול מודרני מתקדמות גילאי 10-14	

עלות לחודש	שעה	יום	כיתה	
₪ 190	16:00-16:50	ראשון	גילאי 2-3	תנועה וחפץ בהדרכת גילה פולדס
₪ 190	17:00-17:50	ראשון	גילאי 3-4	

₪ 200	16:00-17:15	רביעי	גילאי 12-15	פלורוורק - ריקוד-טכניקת ריצפה בהדרכת אור דג'אן
₪ 200	17:15-18:30	רביעי	גילאי 16-18	

פארקור עמותת פארקור ישראל בהדרכת מתנאל מרחבי	א-ג	רביעי	16:00-17:00	220 ₪
	ד-ו	רביעי	17:00-18:00	220 ₪
החוג מתקיים בבית הספר בית חינוך רח' עמק רפאים 22 או מוהליבר 1 חניית מוזיאון הטבע				

רובוטיקה והנדסה בהנחיית "מהנדסי הדור הבא"	גן - א'	רביעי	16:30-17:30	240 ₪
	ב' - ה'	רביעי	17:30-18:30	240 ₪
ייגבה תשלום חד פעמי עבור ערכת לימוד				

₪ 230	17:00-18:30	שני	א' - ו'	חוג בישול ואפיה בהדרכת השף רונן אביחיל
*ייגבו בכל שיעור 10 ₪ עבור מצרכים				

ילד ראשון 20 ₪ ילד שני ומעלה 15 ₪	16:00-18:00	שלישי	לגילאי 3-9	משחקייה במושב מגוון עשיר של משחקים לילדים
---	-------------	-------	------------	--



חוגים למבוגרים

פסקל פרץ	7:45 פילאטיס	ראשון
חיה שטראוס	9:00 פילאטיס אינטנס	
איילת דה פונס	08:30 התעמלות אחרת	שני
	09:30 התעמלות אחרת	
דורית בן ישראל	07:30 יוגה	שלישי
ריזה יונגרייץ	08:30 פלדנקרייץ	
הילה קופרשטוק	09:30 פלדנקרייץ דינאמי	
חן גורביץ	8:00 - פילאטיס	רביעי
חיה שטראוס	09:00 - פילאטיס אינטנס	
שרי ג'והרי	08:30 זומבה גולד	חמישי
איילת דה פונס	09:30 התעמלות אחרת	
ריזה יונגרייץ	8:30 פלדנקרייץ	שישי
איילת דה פונס	10:00 התעמלות אחרת	



מעין ברקוביץ'	18:30-20:00	ראשון	 סטודיו ליוגה במושבה מחיר: 270 ₪ לחודש מני מאפשר כניסה לכל השיעורים 200 ₪ מאפשר כניסה לשיעור בשבוע
דורית בן ישראל	7:30-8:30	שני	
עפרי אוד	18:30-20:00	שלישי	
חן גורביץ	9:00-10:30	רביעי	
חיה שטראוס	8:30-10:00	חמישי	
שיר קרן	8:30-10:00	שישי	



עלות לחודש	שעה	יום	אומנות לחימה משולבת- MMA בהדרכת יורם קליגמן
320 ₪ פעמיים בשבוע האימונים יתקיימו באולם ביה"ס יהודה הלוי - רח' הצפירה 29	18:30-20:00	ראשון ורביעי	

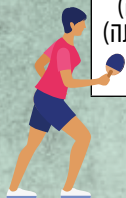
ביה"ס לאומנויות לחימה רכות פנימית - טאי צ'י לגברים - בהדרכת ראובן זריצקי	ראשון ורביעי	20:00-21:30	270 ₪ שיעור לימוד יום א' שיעור תרגול יום ד'
שני אימונים במקביל עם הפרדה בין נשים לגברים - בהדרכת יהודית יינן	רביעי	20:00-21:30	240 ₪
בתחילת שנה יגבה תשלום חד פעמי בסך 170 ₪ עבור ביגוד וכרטיס חבר במרכז הישראלי לטאי צ'י			

250 ₪	20:00-21:30	ראשון	קפוארה בהדרכת ג'אן קלוד גנון
בתחילת השנה יגבה תשלום חד פעמי בסך 250 ₪ עבור ביגוד למי שאין			

200 ₪ פעם בשבוע 250 ₪ פעמיים בשבוע 300 ₪ שלושה אימונים בשבוע 350 ₪ ארבעה אימונים בשבוע	19:15-20:30 אימון בסיס 20:30-21:30 מתקדמים	שני ורביעי	גייט קון דו בהדרכת רפאל סרוסי
*השתתפות בקבוצת מתקדמים מחייבת השתתפות באימון בסיס אחד לפחות פעם בשבוע			

210 ₪	19:00-20:30	ראשון	טניס שולחן המרכז לטניס שולחן - הפועל ירושלים
-------	-------------	-------	---

פעם בשבוע: שעה 170 ₪ (לחברי עמותה) שעה וחצי 200 ₪ (לחברי עמותה) פעמיים בשבוע: 250 ₪ לשעה (210 לחברי עמותה) שעה וחצי 270 ₪ (220 לחברי עמותה)	14:30-16:00	ראשון	טניס שולחן למתמודדים עם פרקינסון המרכז לטניס שולחן - הפועל ירושלים
	15:30-16:30 מתחילים 16:30-18:00 מתקדמים	שלישי	



עלות לחודש	שעה	יום	
35 ש"ח כניסה חד פעמית כרטיסיה 10 כניסות 300 ש"ח	09:15-10:15 מתחילות 10:15-11:45 מתקדמות	ראשון	ריקודי עם ישראליים לנשים בהדרכת נעמי מוס

200 ש"ח	18:00-19:00	שלישי	פלדנקרייז - קבוצה מעורבת גדי ליסק
200 ש"ח	18:30-19:30	ראשון	פילאטיס - קבוצה מעורבת פסקל פרץ

135 ש"ח למפגש	17:00-20:00	רביעי	רישום פיגורטיבי בהדרכת ג'פרי אלון
---------------	-------------	-------	--------------------------------------

200 ש"ח	8:00-9:00	שישי	נוריות - אורח חיים בריא בהדרכת נורית מאירי
מועדון מתחדש אוטומטי כל שנה			

220 ש"ח	18:00-19:00	רביעי	בוגרים ז'-י"ב	פארקור עמותת פארקור ישראל בהדרכת מתנאל מרחבי
החוג מתקיים בבית הספר בית חינוך רח' עמק רפאים 22 או מוהליבר 1 חניית מוזיאון הטבע				

Netball נטבול - נשים בהדרכת אילנית ליברמן	נערות ז' - י'	רביעי	19:30-20:30	180 ₪
	בוגרות יא' +	רביעי	20:30-21:30	180 ₪
החוג מתקיים בבית הספר בית חינוך רח' עמק רפאים 22 או מוהליבר 1 חניית מוזיאון הטבע				

ללא עלות	17:00-18:15	רביעי	מיועד לבוגרים 14+ עם צרכים מיוחדים	מחול צמ"יד "נעים במיוחד" - בהדרכת: נטלי, מיכל ושרה
----------	-------------	-------	---------------------------------------	---

לוח חופשות תשפ"ד

תאריכי החופשה	ימים	חג
3.9.23, י"ז באלול	ראשון	פתיחת שנת פעילות
15.9.23-17.9.23 כ"ט באלול - ב' בתשרי *סטודיו נשים ומועדון יוגה מתקיימים כרגיל	שישי-ראשון	ראש השנה
24.9.23-25.9.23 ט' בתשרי - י' בתשרי	ראשון-שני	יום כיפור
29.9.23-6.10.23 י"ד בתשרי- כ"א תשרי *סטודיו נשים ומועדון יוגה מתקיימים כרגיל	שישי-שישי	סוכות
24.3.24, י"ד באדר	ראשון	פורים
21.4.24-29.4.24 י"ד בניסן- כ"א בניסן	ראשון-שלישי	פסח
5.5.24, כ"ז בניסן פעילות חוגים עד השעה 18:00	ראשון	יום הזיכרון לשואה ולגבורה
12.5.24, ד' באייר פעילות חוגים עד השעה 18:00	ראשון	ערב יום הזיכרון לחללי מערכות ישראל ונפגעי פעולות האיבה
13.5.24, ה' באייר	שני	יום הזיכרון לחללי מערכות ישראל ונפגעי פעולות האיבה
14.5.24, ו' באייר	שלישי	יום העצמאות
11.4.24-12.4.24, ה' ו' בסיון *סטודיו נשים ומועדון יוגה מתקיימים כרגיל	רביעי	שבועות

*המינהל שומר לעצמו את הזכות לבצע שינויים במהלך שנת הפעילות.

מינהל קהילתי גינות העיר

מרכז קהילתי מושבות - בית יהודית



בית יהודית, רח' עמק רפאים 12, ירושלים

02-5664144 שלוחה 0

דוא"ל: hugim@ginothair.org.il

אתר: ginothair.org.il



לעדכונים בפייסבוק



לעדכונים בוואטסאפ

*כפוף לנהלי רישום והשתתפות בחוגים
*פתיחת חוג מותנה בהרשמה של מינימום משתתפים
*ייתכנו שינויים בלוח החוגים, יש להתעדכן במזכירות השלוחה