

# חוגי ספורט אנשים

משלמים כחוד - מקבלים יוגי

לאור הצלחת מערך חוגי הנשים השנה, הוחלט להמשיך באותו הפורמט גם בשנת תש"פ. במערך זה תוכלי לקבל את מקסימום ההנאה והחוויה מפעילות הספורט הנשית.

**200 ש"ח** לחודש (+ 80 ש"ח דמי הרשמה) ואת יכולה להיות שותפה באיזה ובכמה חוגים שאת רוצה בצורה ספונטנית וחופשית! המערך יפעל מה 1.9.19, סה"כ 40 מפגשים לחוג, ויסיימו במהלך חודש יולי. שיעור שיתבטל, יושלם בסוף השנה. (חוגי היפ הופ וג'אז יתחילו רק בחודש אוקטובר ויתקיימו 36 שיעורים בלבד). ההרשמה בהתחייבות ל 11 חודשים עם אפשרות ביטול עד 25.10.2019 (לא יוחזרו דמי ההרשמה). לאחר מכן, לא תהיה אפשרות לבטל. יש אפשרות למצוא מחליפה למנוי. יולדת תהיה זכאית להקפאת מנוי ל-6 שבועות בהם לא יגבה תשלום.

אישה לאחר לידה תוכל להצטרף למערך לאחר 6 שבועות לפחות, לאחר קבלת אישור רופא. ההודעות על שינויים/ביטול חוג במהלך השנה יתפרסמו בקבוצת הוואטסאפ. מי שלא בקבוצה, באחריותה להתעדכן. התשלום הוא מראש ויתבצע דרך מיסי הישוב או במזומן בגזברות הישוב. (בשעות קבלת הקהל 02-9946504) על מנת שנוכל להיערך בהקדם ולפתוח את החוגים בזמן נא הזדרזו להירשם עד לתאריך 24.8.19. משתתפות מהמערך של שנת תשע"ט צריכות להירשם מחדש. פתיחת המערך מותנית במינימום נרשמות.

מחכים אכן!!

הרישום דרך הקישור בלבד. **לחצי כאן!**

לשאלות ובקשות ניתן לפנות במייל: [hugim2@eli.muni.il](mailto:hugim2@eli.muni.il) או במשרד: 02-9946517 בין 13:30-8:00.



ה' 8:30, ד' 20:30, מועדון הנרקיס

פילאטיס-איגא כהן 050-7270925

שיטת הפילאטיס עובדת על הגוף מבפנים החוצה. משפרת את היציבה, הגמישות, הכוח והחיוניות התנועתית. כנשים ואמהות נחזק את שרירי הליבה תוך התמקדות בשרירי הבטן ורצפת האגן, שמירה על עמוד שידרה בריא וגמיש ואיזון של הגוף. אימון חשוב לכל אישה, בכל שלב.

ג' 8:30, ב' 20:30, מועדון הנרקיס

פילאטיס ואינטרוואיק-איגא כהן 050-7270925

אימון מחולק ל-40 דקות פילאטיס בהן נתחבר אל הגוף וניתן לו בסיס תנועתי איתן. עם כל הדגשים של השיטה. לאחר מכן נמשיך לאימון קצר ואינטנסיבי. בדופק גבוה נחזק את כל הגוף. מאתגר ומהנה.

ג' 19:00, ו' 8:30, מועדון נווה שוהם

זיצוב וחיטוב-צפנה כהן 050-8551121

חיזוק שרירים, הצרת היקפים, חיזוק ובניית עצם, חיזוק שרירי קרקעית האגן, הקניית הרגלי יציבה נכונים, שיפור קואורדינציה, פיתוח כוח וסיבולת גופנית. מקנה גוף חזק ויציב יותר, משפר יכולות תפקוד יומיומיות.

ה' 20:00, מועדון הנרקיס

היפ הופ-אבישץ קאוויין 050-4441825

ריקודים לרקע שירים קצביים כפיים עכשוויים ומשמחים. אין דרישה מוקדמת של גמישות והיופי בהיפ הופ שכל אחת מבצעת את התנועות בסגנונה. ההצלחה בתרגילים ובשיעורים מרימים את הרגשת ההצלחה וביטחון עצמי בגוף.  
\* מתחילים באוקטובר





ב' 19:30, מועדון נווה שוהם

**מחול מודרני-חגיג איאור 054-4863840**

מחפשת הזדמנות לזוז, לרקוד, לצלילי מוזיקה טובה ומגוונת?  
בואי לשיעור מחול מודרני- להתעורר, להתנער, להשתחרר, לנוע מתוך כיף ואהבה.

ב' 20:30, מועדון נווה שוהם

**מחול מזרחי-דינה ג'רא 054-9938548**

להתחבר לנשיות שבך, חיזוק ביטחון, חיזוק שרירי ליבה. אהבה, ביטחון, שמחה, עצמה.

א' 8:30, מועדון נווה שוהם

**יוגה אמחילוא-צופית ציו 054-5640598**

בחוג נלמד להחזיר לגוף גמישות ויציבות, נלמד להרפות ולנשום נכון תוך איזון הגוף והנפש.

ב' 8:00 בבוקר, מועדון נווה שוהם

**יוגה סביב מעגל האידה-רעות כספי 052-5972079**

שיעורי יוגה המותאמים לנשים בהריון ולאחר הלידה. בשיעור נחזק את האגן ונתרגל תנועה  
המותאמת לתקופה רגישה זו שדורשת מאיתנו חיבור והתבוננות פנימה. בשיעור נחווה תנועה  
פיזית מעולם היוגה וניגע לעיתים בנפש דרך עבודה רגשית.



ד' 19:30, מועדון נווה שוהם

יוגה-נעלוג כספי 052-5972079

בשיעור היוגה נאריך ונגמיש את השרירים, נלמד לייצב את השלד ולחזק את הגוף- חשוב למניעת כאבים ולציבה נכונה ועל הדרך ננשום ונרגע, כי גם הנפש זקוקה למגע. שיעורי היוגה מתאימים לכל אישה, בכל גיל ובכל שלב, היוגה מעניקה את תשורתיה למן השיעור הראשון. שיעורי היוגה מועברים ברוח האיינגאר.

ד' 21:00, מועדון נווה שוהם

אימוני כוח לזיכרון וחיטוב-שיאל פרש 058-6359978

אימונים קבוצתיים לחיטוב הגוף ושריפת קלוריות. סקוטים, מכרעים, תרגילי בטן. הכל באווירה כיפית, ספורטיבית ומדרבנת.

ד' 8:30, מועדון הנרקיס

יוגה-אסא נהקה חסן 054-4432644

נעבוד על השגת יציבות, חוזק וגמישות של הגוף, חיזוק מערכת הנשימה, רגיעה, איזון ורכות, נפתח מודעות עצמית וקשב פנימי, ובע"ה נבוא לחיות ותחושת נועם כללית.

ג' 21:00, מועדון נווה שוהם

ג'א-יאל אבואלפיה 050-4050374

בשיעור נלמד סגנון ריקוד המשלב את טכניקת הבלט והמודני בצורה קפצנית, קלילה וכיפית.  
\* מתחילים באוקטובר

א' 19:00, מועדון נווה שוהם

אירובי דאנס-רחל האקר 052-5666524

35 דקות ראשונות אירובי + 25 דקות חיטוב. קומבינצית אירובית אנרגטית + עיצוב הגוף בעזרת עזרים. משפר סיבולת לב ריאה מלווה במוזיקה קצבית.

ג' 20:00, מוצ"ש 21:00 שיעון קיץ / 19:00 שיעון חורף  
מועדון נווה שוהם

איצוב / אימון פונקציונלי-רחל האקר 052-5666524

אימון יעיל ומחזורי הפועל על מספר מערכות שרירים בו זמנית, משלב בין אירובי לכוח. שריפת שומנים עד 48 שעות. מתאים לכל הרמות



| מוצ"ש  | שישי                             | חמישי                             | רביעי  | שלישי  | שני  | ראשון                             |                          |
|--|----------------------------------|-----------------------------------|--|--|--|-----------------------------------|--------------------------|
|  | 8:30<br>עיצוב וחיטוב<br>צפנת כהן |                                   |  |  | 8:00<br>יוגה סביב<br>מעגל הלידה<br>רעות כספי | 8:30<br>יוגה מתחילות<br>צופית זיו | בוקר מועדון<br>נווה שוהם |
|  |                                  | 8:30<br>פילאטיס<br>ליאת כהן       | 8:30<br>יוגה<br>אסנת רבקה חזן                    | 8:30<br>פילאטיס<br>ואינטרוולים<br>ליאת כהן     |  |                                   | בוקר מועדון<br>הנרקיס    |
|  |                                  |                                   | 19:30<br>יוגה<br>רעות כספי                       | 19:00<br>עיצוב וחיטוב<br>צפנת כהן              | 19:30<br>מחול מודרני<br>חגית ליאור           | 19:00<br>אירובי דאנס<br>רחל בלקר  | ערב מועדון<br>נווה שוהם  |
| 21:00 קיץ<br>19:00 חורף<br>עיצוב/אימון<br>פונקציונלי<br>רחל בלקר |                                  |                                   |  | 20:00<br>עיצוב/אימון<br>פונקציונלי<br>רחל בלקר | 20:30<br>מחול מזרחי<br>דינה ג'רא             |                                   |                          |
|  |                                  |                                   | 21:00<br>אימוני כוח<br>עיצוב וחיטוב<br>שיראל פרש | 21:00<br>ג'אז<br>יעל אבולעפיה                  |  |                                   |                          |
|  |                                  | 20:00<br>היפ הופ<br>אבישג קולווין | 20:30<br>פילאטיס<br>ואינטרוולים<br>ליאת כהן      |  | 20:30<br>פילאטיס<br>ליאת כהן                 |                                   | ערב מועדון<br>הנרקיס     |