

## חוגים זמארין

### חוגי מחול

<http://www.zamarin.org.il/Index/?nodeId=1004&properties=%D7%AA%D7%97%D7%95%D7%9D=%d7%9e%d7%97%d7%95%d7%9c>

#### שם החוג: הכנה לבלט ויצירה

מחול יצירתי מחשבתי מעניק כלים לריקוד ליצירה ולחיים בהנחיית לילך פיינברג בוגרת סמינר הקיבוצים מלמדת באולפן 16 שנים מתמחה בגיל

מחיר לחודש			הכנה לבלט ויצירה
190 ש"ח	17:15-18:00	יום ג	ט.חובה
190 ש"ח	17:00-17:45	יום ה	ט.חובה
190 ש"ח	16:30-17:15	יום ג	חובה
190 ש"ח	17:45-18:30	יום ה	חובה
190 ש"ח	18:00-18:45	יום ד	כיתה א
200 ש"ח	18:00-19:00	יום ג	כיתה ב

#### שם החוג: בלט קלאסי

מחול שנבנה על שפה ותרגול מוקפדים ואחידים בכל העולם מהווה בסיס מוצק לכל סגנון המחול. בהנחיית טליה אלבז בוגרת האקדמיה למחול י-ם מרכזת מגמת מחול מבואות עירון מורה ויוצרת בבלט קלאסי

מחיר לחודש			בלט קלאסי
290 ש"ח	17:00-18:00 ד, 16:00-17:00 א	יום א, יום ד	כיתה ג חדשות
290 ש"ח	18:00-19:00 ד, 18:00-19:00 א	יום א, יום ד	כיתה ד
290 ש"ח	17:00-18:00 ד, 16:00-17:00 א	יום א, יום ד	כיתות ה-ו

#### שם החוג: מחול מודרני

נשען על יסודות הקלאסי עם וריאציות ומקום לביטוי אישי בהנחיית לילך פיינברג ודפנה גזית

מחיר לחודש			מחול מודרני
200 ש"ח	17:00-18:00	יום ד	כיתות ג-ד
290 ש"ח	15:00-16:00 ד, 15:00-16:00 א	יום א, יום ד	כיתות ה-ו

#### שם החוג: היפ הופ

מוצאו ברחוב ובחבורות הרחוב התמקצע והגיע לאולפנים בשלל גוונים. מתאפיין בקצב מהיר ובתנועות מהירות ויחודיות. מנחה נטע כחולי שנה ראשונה בצוות האולפן

מחיר לחודש			היפ הופ
200 ש"ח	16:00-17:00	יום ה	כיתות ג-ד
200 ש"ח	17:00-18:00	יום ה	כיתות ה-ו

**מסלולים ז-יב**

			<b>בלט קלאסי</b>
ח"ש 230	16:00-17:30	יום א	ז-ח
<b>בלט קלאסי פוינט</b>			
ח"ש 230	19:00-20:30	יום א	ט-י,
ח"ש 230	17:30-19:00	יום א	יב-יא
<b>בלט קלאסי</b>			
ח"ש 230	14:30-16:00	יום ד	ז
ח"ש 230	16:00-17:30	יום ד	ח
ח"ש 230	17:30-19:00	יום ד	ט
ח"ש 230	20:30-22:00	יום ד	יא-י
ח"ש 230	19:00-20:30	יום ד	יב
<b>מחול מודרני</b>			
ח"ש 230	17:30-19:00	יום א	ט-י,
ח"ש 230	19:00-20:30	יום א	יב-יא
<b>קומפוזיציה</b>			
ח"ש 230	15:30-17:00	יום ב	ז-ח
ח"ש 230	ח"ש 230	יום ב	ט
ח"ש 230	ח"ש 230	יום ב	יא-י
ח"ש 230	ח"ש 230	יום ב	יב
<b>היפ הופ</b>			
ח"ש 200	18:15-19:15	יום ה	ז-ט
ח"ש 200	19:15-20:15	יום ה	יב-יא
<b>להקות</b>			
ח"ש 430	ד 14:30-15:30 ב 16:00-17:30	יום ב יום ד	ז
ח"ש 430	ד 17:00-18:30 ב 17:30-19:00	יום ב יום ד	ח
ח"ש 430	ד 17:00-18:30 ב 19:00-20:30	יום ב יום ד	ט
ח"ש 430	ד 18:30-20:00 ב 19:00-20:30	יום ב יום ד	יא-י
ח"ש 430	ד 20:00-21:30 ב 20:30-22:00	יום ב יום ד	יב

## חוגי ספורט

### שם החוג: חוג אלקטרוניקה

<http://www.zamarin.org.il/Index/Entry.aspx?nodeId=1004&entryId=31>

להחליף את הטופס הרשמה בלבד

### שם החוג : שחמט

<http://www.zamarin.org.il/Index/Entry.aspx?nodeId=1004&entryId=412>

מדריך: אמן משה קציר

מיקום	מחיר לחודש	שעות	יום	קבוצה
מתנ"ס כיתה 4	220 ₪	17:00-18:00	א'	שחמט מתחילים
מתנ"ס כיתה 4	220 ₪	18:00-19:00	א'	שחמט ממשיכים
מתנ"ס כיתה 4	220 ₪	19:00-20:00	א'	שחמט מתקדמים
מתנ"ס כיתה 4	200 ₪	17:00-21:00	ה'	שחמט ליגה תשלום חד פעמי

### שם החוג: ג'ודו

לא לשנות את המלל רק לעדכן את הטבלה :

מיקום החוג	מחיר לחודש ותוספות	שעות	יום	קבוצה
סטודיו תיכון חדש	250 ₪	15:30-16:30	ב',ה'	ג'ודו ב-ה
סטודיו תיכון חדש	230 ש"ח	16:30-17:15	ב',ה'	ג'ודו גנים
סטודיו תיכון חדש	230 ש"ח	17:15-18:00	ב',ה'	ג'ודו א-ב
סטודיו תיכון חדש	260 ש"ח	18:00-19:15	ב',ה'	ג'ודו ה-ח
סטודיו תיכון חדש	300 ש"ח	19:45-21:15	ב',ה'	ג'ודו נוער ובוגרים
סטודיו תיכון חדש	130 ש"ח	19:15-19:45	ב',ה'	ג'ודו נבחרת קאטא
	140 ש"ח	18:45-20:15	א'	ג'ודו נבחרת הישגית

### שם החוג: ספורט נשים ומעורב

<http://www.zamarin.org.il/Index/Entry.aspx?nodeId=1004&entryId=55>

להוסיף את המידע מטה למידע שכבר קיים

**עיצוב וחיטוב הגוף/ זומבה :** שיעור מגוון שמשלב אלמנטים סטאטיים, דינאמיים ושיווי משקל. עובד על אזורים שחשוב לחטב בגוף האישה - שרירי בטן, ירכיים, זרועות, ישבן, חזה, קרקעית האגן. השיעורים מועברים בשילוב אביזרים כגון: משקוליות, כדורים, גומיות, פרפר, BODY BAR, שיעור מהנה בליווי מוזיקה.  
**מדריכה - סיגל אלמוג**

**זומבה Bתנועה :** שיטת אימון גופני אירובי באמצעות ריקוד, שילוב תנועות ריקוד שמושפעות מסגנונות שונים לצלילי מוזיקה לטינית מערבית, במטרה להפוך את האימון הגופני למהנה.  
**מדריכה: נגה לי מרמרי,**

**פילאטיס:** שיטה של תנועה והתעמלות שהומצאה בשנות העשרים ע"י ג'וזף פילאטיס, ומטרתה לחזק ולהאריך את השרירים תוך כדי שילוב של גוף, נפש ותודעה.

השיטה משלבת מודעות למנח עמוד השדרה, לנשימה נכונה, ואימוני כוח וגמישות. בנוסף, מצרה היקפים מפתחת מראה רזה ושטוח של השריר במקום מראה מנופח, התוצאה היא גוף מאוזן, חזק וגמיש בעל בטן שטוחה, רגליים מעוצבות וגב חזק.  
**מדריכה: תמר דיין.**

**עיצוב וחיטוב נשים:**

יום א' 20:30-21:30 סטודיו 1,  
יום ב' 8:15-9:15 סטודיו 1,  
יום ד' 20:00-21:00 סטודיו 2,  
יום ה' 8:15-9:15 סטודיו 1,  
יום ו' 8:15-9:15 סטודיו 1.

**עיצוב וחיטוב מעורב:**

יום ד' 21:00-22:00.

**זומבה:**

יום ג' 20:30-21:30 סטודיו 1,  
יום ו' 9:30-10:30 סטודיו 1.

**זומבה Bתנועה:**

יום א' 20:30-21:20 סטודיו תיכון חדש,  
יום ד' 20:30-21:20 סטודיו תיכון חדש.

**פילאטיס:**

יום ב' 20:30-21:30 סטודיו 3,  
יום ו' 8:10-9:10 סטודיו 2.

מחיר חודשי	ימי פעילות	מספר פעילויות בשבוע
170 ש"ח	א-ו'	ספורט נשים ומעורב - עיצוב וחיטוב, זומבה, Bתנועה, פילאטיס - פעם בשבוע
220 ש"ח	א-ו'	ספורט נשים ומעורב - עיצוב וחיטוב, זומבה, Bתנועה, פילאטיס - פעמיים בשבוע
270 ש"ח	א-ו'	ספורט נשים ומעורב - עיצוב וחיטוב, זומבה, Bתנועה, פילאטיס - 3 פעמים בשבוע
300 ש"ח	א-ו'	ספורט נשים ומעורב - עיצוב וחיטוב, זומבה, Bתנועה, פילאטיס - 4 פעמים בשבוע

320 ש"ח	א'ו'	ספורט נשים ומעורב - עיצוב וחיטוב, זומבה, Bתנועה, פילאטיס - א'ו'
---------	------	---

## שם החוג: קפוארה

<http://www.zamarin.org.il/Index/Entry.aspx?nodeId=1004&entryId=80>

קפוארה היא אומנות לחימה ברזילאית המשלבת תנועה, משחק, נגינה ושירה.

מסייעת לפיתוח קואורדינציה, מוטוריקה, יציבה והתמצאות במרחב.

בית הספר לקפוארה באזור זכרון יעקב, גבעת עדה ובנימינה פועל מזה כ-10 שנים.

חיים דבש (Inst. Bodinho) – מדריך מוסמך מכון וינגייט לספורט, מדריך בכיר, חגורת פרופסור, בעל ותק של 18 שנים בתחום, תלמיד של המאסטרית הראשונה בישראל לקפוארה – מסטרה נועה הררי.

קבוצת קורדאו ג'י אורו, בניהולו של מסטרה סואסונה, היא אחת מקבוצות הקפוארה הגדולות בעולם, כשהמרכז הישראלי לקפוארה הוא הגדול והמוערך מבין שלוחותיה.

אנחנו מאמינים באכפתיות (לזולת, לסביבה, וגם לעצמנו), בעבודת צוות, חברות, ספורטיביות וחינוך לערכים, ומעודדים התנהלות נבונה בכל תחומי החיים של תלמידנו.

כולל חודש יולי.

תשלומים נוספים: עבור תלבושת, טקס חלוקת חגורות שנתי, פעילויות מחוץ לשעות החוג (יגבה במהלך השנה). תשלום ביטוח שנתי כמפורט בתקנון.

עפ"י התיקון לחוק הספורט לא חלה חובת עריכת ביטוח לספורטאים, שהינם בגנים ואו תלמידים בביה"ס וגילם מתחת לגיל 18.

קבוצה	ימים	שעות	מחיר חודשי
קפוארה גנים	א'	16:15-17:00	170 ש"ח
קפוארה כיתות א-ג פעם בשבוע יום א'	א'	17:00-17:45	170 ש"ח
קפוארה כיתות א-ג פעמיים בשבוע	א',ד'	17:00-17:45	230 ש"ח
קפוארה כיתות ג-ו פעם בשבוע יום א'	א'	18:00-19:15	190 ש"ח
קפוארה כיתות ג-ו פעם בשבוע יום ד'	ד'	18:00-19:15	190 ש"ח
קפוארה כיתות ג-ו פעמיים בשבוע	א',ד'	18:00-19:15	270 ש"ח

**שם החוג : גלגליות**

<http://www.zamarin.org.il/Index/Entry.aspx?nodeId=1004&entryId=79>

גלגליות + SKATE

מקום הפעילות: אולם תיכון חדש

יש להצטייד בזוג גלגליות מתאימות, קסדה ומגינים.

מאמנת: נאווה חן צימרמן

גלגליות חוויה מחזקת, מאזנת מייצבת ומשחררת לצלילי מוסיקה מגוונת.

בחלק מהשעורים יידרש מזרן יוגה אישי.

תשלום עבור תלבושת קבוצתית, חברות באיגוד ואירועים מיוחדים יגבו במהלך השנה.

11 חודשי פעילות

עפ"י התיקון לחוק הספורט לא חלה חובת עריכת ביטוח לספורטאים, שהינם בגנים ואו תלמידים בביה"ס וגילם מתחת לגיל 18.

אולם תיכון חדש	410 (280 פעם בשבוע)	15:00-16:30 18:30-20:00	א', ד'	גלגליות פלוס סמיילי (אומנותית) פעמיים בשבוע
אולם תיכון חדש	130 (חייבת להתאמן לפחות פעם אח בסמיילי)	15:30-16:30	ד'	גלגליות פלוס סמיילי סולו
אולם תיכון חדש	320	16:30-17:30	א',ד'	גלגליות פלוס מתחילים פעמיים בשבוע
אולם תיכון חדש	210	17:30-18:30	א'	גלגליות פלוס מתחילים פעם בשבוע
אולם תיכון חדש	210	17:30-18:30	ד'	גלגליות פלוס מתקדמים
אולם תיכון חדש	410 (280 פעם בשבוע)	18:30-20:00 20:00-21:30	א', ד'	גלגליות פלוס סופר סקט (אומנותית)
אולם תיכון חדש	90 (חייבת להתאמן פעמיים בסופר סקט)	20:00-21:00	א'	גלגליות פלוס show

**שם החוג: טאייקונדו**

**לשנות את הטבלה בלבד !**

סטודיו 2 וסטודיו 3	160 ₪	17:00-17:45	ה'	טאיקוון דו גנים
סטודיו 2 וסטודיו 3	160 ₪	17:45-18:30	ה'	טאיקוון דו א-ג
סטודיו 2 וסטודיו 3	220 ₪	18:30-19:15	ג',ה'	טאיקוון דו ד-ה
סטודיו 2 וסטודיו 3	220 ₪	19:15-20:00	ג',ה'	טאיקוון דו ו-ט
סטודיו 2 וסטודיו 3	250 ₪	20:00-21:00	ג',ה'	טאיקוון דו בוגרים

**שם החוג: אילוף כלבים**

<http://www.zamarin.org.il/Index/Entry.aspx?nodeId=1004&entryId=61>

**במלל למעלה - יש למחוק רק את החוג מתקיים בסטודיו 4, אולם הספורט של ב"ס החיטה כל היתר להשאיר, ולשנות את הטבלה**

הערות	מחיר שנתי	מחיר	שעה	יום	גיל
מתנ"ס אולם פרקט	1900 ₪		17:00-17:45	ה'	חובה - כיתה ב'
מתנ"ס אולם פרקט	1900 ₪		16:15-17:00	ה'	כיתות ג'-ו'
מתנ"ס אולם פרקט	1900 ₪		17:45-18:30	ה'	ממשיכים

**שם החוג: מבוכים ודרקונים**

<http://www.zamarin.org.il/Index/Entry.aspx?nodeId=1004&entryId=78>

לשנות רק את הטבלה והטופס

הערות	מחיר שנתי	מחיר	שעה	יום	גיל
כיתה 4	2300 ₪		15:30-17:30	ב'	כיתות ב'-ג'
כיתה 4	2300 ₪		17:00-18:30	ב'	כיתות ד'-ו'
כיתה 4	2300 ₪		18:45-20:15	ב'	כיתות ז'-י'

**שם החוג: כושר גופני**

<http://www.zamarin.org.il/Index/Entry.aspx?nodeId=1004&entryId=507>

יש להחליף את הטבלה

מיקום	מחיר חודשי	שעה	יום	קבוצה
מתנ"ס אולם רב תכליתי	170 ₪	12:45-13:30	ב'	כושר גופני ב-ג פעם בשבוע יום ב'
מתנ"ס אולם רב תכליתי	170 ₪	12:45-13:30	ה'	כושר גופני ב-ג פעם בשבוע יום ה'
מתנ"ס אולם רב תכליתי	210 ₪	12:45-13:30	ה', ב'	כושר גופני ב-ג פעמיים בשבוע
מתנ"ס אולם רב תכליתי	180 ₪	13:30-14:30	ב'	כושר גופני ד-ה פעם בשבוע יום ב'
מתנ"ס אולם רב תכליתי	180 ₪	13:30-14:30	ה'	כושר גופני ד-ה פעם בשבוע יום ה'

**שם החוג: לגו אתגרי**

רק להחליף את הטופס הרשמה לחדש ולהוסיף בהערות בטבלה מתנ"ס כיתה 1

**שם החוג: איור אנימציה וקומיקס**

לשנות טבלה וטופס הרשמה

מיקום	הערות	מחיר חודשי	שעה	יום	קבוצה
מתנ"ס כיתה 2	200 ש"ח חומרים חד פעמי	200 ₪	16:15-17:15	ב'	כיתות ב'-ד'
מתנ"ס כיתה 2	200 ש"ח חומרים חד פעמי	200 ש"ח	17:15-18:15	ב'	כיתות ד' – ז'

שם החוג: קרמיקה

<http://www.zamarin.org.il/Index/Entry.aspx?nodeId=1004&entryId=74>

להחליף טבלה +טופס הרשמה

מיקום	מחיר חודשי	שעה	יום	קבוצה
מתנ"ס חדר קרמיקה	200 ש"ח	17:00-18:00	ב'	כיתות א'-ג'
מתנ"ס חדר קרמיקה	200 ש"ח	16:00-17:00	ב'	כיתות ד'-ו'
מתנ"ס חדר קרמיקה		17:30-18:30	ה'	כיתות ז' – ח'
מתנ"ס חדר קרמיקה	280 ₪ 560 ₪ לזוג	18:30-20:00	ה'	קרמיקה הורה- ילד
מתנ"ס חדר קרמיקה	400 ₪	20:00-22:00	ה'	מבוגרים

שם החוג: מאמאנט

<http://www.zamarin.org.il/Index/Entry.aspx?nodeId=1004&entryId=84>

לשנות רק את הטופס הרשמה

שם החוג: מיינקראפט

<http://www.zamarin.org.il/Index/Entry.aspx?nodeId=1004&entryId=77>

להחליף את טופס ההרשמה

שם החוג: הנדסה יצירתי



<http://www.zamaron.org.il/Index/Entry.aspx?nodeId=1004&entryId=254>

**יש לשנות את השם לרובוטיקה**

**את המלל להשאיר לשנות רק את טופס ההרשמה**

**שם החוג: התעמלות אתגרית**

<http://www.zamaron.org.il/Index/Entry.aspx?nodeId=1004&entryId=63>

**לעדכן רק את הטבלה ולהחליף את הטופס הרשמה**

מיקום	מחיר חודשי	שעות	יום	קבוצה
סטודיו תיכון חדש	210 ₪	15:45-16:30	ג'	התעמלות אתגרית לגיל הרך א-ב
סטודיו תיכון חדש	210 ₪	16:30-17:15	ג'	התעמלות אתגרית לגיל הרך 3-4
סטודיו תיכון חדש	210 ₪	17:15-18:00	ג'	התעמלות אתגרית לגיל הרך 4-5
סטודיו תיכון חדש	210 ₪	18:00-18:45	ג'	התעמלות אתגרית לגיל הרך 5-6

**שם החוג: קרב מגע**

**להחליף את הטבלה ולשנות את טופס ההרשמה**

<http://www.zamaron.org.il/Index/Entry.aspx?nodeId=1004&entryId=81>

הערות	מחיר שנתי	מחיר חודשי	שעה	יום	גיל
אולם תיכון חדש	1760 ₪	160 ₪	16:45-17:25	ה'	ט.חובה
אולם תיכון חדש		160 ₪	16:45-17:30	ב'	חובה מתחילים
אולם תיכון חדש	1760 ₪	160 ₪	16:30-18:15	ה'	חובה – א' ממשיכים
אולם תיכון חדש	1760 ₪	160 ₪	17:30-18:15	ב'	א' -ב' מתחילים
אולם תיכון חדש	1760 ₪	220 ₪	18:00-18:45	ה', ב'	א'- ב' ממשיכים+ ג' מתחילים
אולם תיכון חדש	2420 ₪	220 ₪	15:15-16:00	ה', ב'	ג' ממשיכים, ד'-ה'
אולם תיכון חדש	2750 ₪	250 ₪	18:15-19:15	ה', ב'	ה'-ו'
אולם תיכון חדש	2750 ₪	250 ₪	19:15-20:15	ה', ב'	ז'-ט'
אולם תיכון חדש	2750 ₪	250 ₪	20:15-21:15	ה', ב'	י'-י"ב, בוגרים ומבוגרים
אולם תיכון חדש	1760 ₪	160 ש"ח	19:00-20:15	ג'	נבחרת*

אולם תיכון חדש		160 ש"ח	20:15-21:15	ג'	כושר גופני והגנה עצמית לנשים
----------------	--	---------	-------------	----	---------------------------------

**שם החוג: שילוב אומנויות**

<http://www.zamarin.org.il/Index/Entry.aspx?nodeId=1004&entryId=73>

**רק להחליף את טופס ההרשמה**

**שם החוג: כדורעף – לבנות לא קיים היום**

מיקום	מחיר חודשי	שעה	יום	קבוצה
אולם תיכון חדש			פרטים ימסרו בהמשך	כיתות ג' -ד' (כדורשת- הכנה לכדורעף)
אולם תיכון חדש			פרטים ימסרו בהמשך	כיתות ה-ו
אולם תיכון חדש			פרטים ימסרו בהמשך	כיתות ז' – ח'

**חוגים שיש להוריד לגמרי מהאתר**

1. אומנות הקרקס
2. כושר קרבי
3. קטרגל
4. טניס שולחן
5. סל מדע
6. ספורט נשים זומבה
7. חשיבה הנדסית יצירתית
8. חוג סיירי קקל
9. מרכז למידה

**לכל חוגי המוסיקה לוודא כי טופס הרישום מפנה לטופס שבניתם להם**

<http://www.zamarin.org.il/RichText/GeneralPage.aspx?nodeId=1249>