



חוברת חוגים

עלי תשפ"ז



הורים ולא צימ יקרים

שמחים להציג בפניכם את חוברת חוגי הילדים לשנת תשפ"ז
השתדלנו השנה להגדיל את מערך החוגים, להוסיף עוד 2 אימונים שנתיים
לכל חוג, להאריך את זמן הפעילות ולהוסיף ציוד לחלק מהחוגים. הגדלנו את
האפשרויות והרחבנו את החוגים המבוקשים.
מחכים לכם ומקווים שתהנו!!

פרטים ונהלים כלליים:

פעילות החוגים לשנת תשפ"ז תפתח ביום ראשון ל' תשרי 11.10.2026.
בכל חוג יתקיימו 30 מפגשים. שיעור שיבוטל ע"י המדריך/ כוח עליון- יושלם
בחודשים יולי ואוגוסט, אלא אם המדריך תיאם אחרת מראש עם ההורים.
פתיחת כל החוגים מותנית במספר מינימלי של בין 10-12 משתתפים בהתאם
לחוג.

רכזת החוגים תהיה רשאית לפי שיקול דעתה לבטל או לאחד קבוצות.
סיום ההרשמה עד לתאריך כ"ג תשרי 4.10.2026
ההרשמה היא על בסיס מקום פנוי, כשיגמרו המקומות, תיסגר ההרשמה לחוג.
לוח חופשות החוגים- לפי חופשות מערכת החינוך. בימי חג אשר מתקיימים
בהם לימודים, תינתן הודעה אם יתקיים חוג או יושלם בהמשך.

תשלום:

ליד כל חוג מופיעה העלות השנתית. ברירת המחדל לתשלומי החוגים הינה
באמצעות הוראת קבע הקיימת לתשלומים המוניציפליים ובשבעה תשלומים.
תושבי חוץ או מי שאינו מעוניין לשלם דרך הוראת קבע יוכלו לשלם בהעברה
בנקאית, צ'ק או מזומן במשרדי היישוב.
את התשלום יש להסדיר לפני תחילת המערך, משפחה אשר לא תסדיר את
התשלום עד לתחילת המערך, לא תוכל להשתתף בחוגים.
הנחות- ברישום לחוג הרביעי למשפחה אחת- תינתן הנחה של 5% מהעלות
השנתית הכוללת של כל החוגים.

ביטול הרשמה:

ביטול השתתפות בחוג ומעבר בין חוגים תתאפשר עד התאריך כ"א כסלו 1.12 לאחר תאריך זה לא תהיה אפשרות לביטול המנוי וייגבה מחיר מלא. גם במקרה של פציעה/חולי או כל סיבה שבגינה לא יכול המנוי להמשיך את המערך, המנוי יחוייב במחיר מלא עד תום שנת החוגים. את הודעת הביטול (עד לתאריך הר"מ) יש לשלוח למייל - Hugim@eli.muni.il בלבד. הביטול יכנס לתוקף רק לאחר אישור מרכזת החוגים על קבלת המייל.

לוח חופשות:

חנוכה: יום ראשון, כ"ו בכסלו - 6/12/26 עד יום שבת, ב' בטבת - 12/12/26
פורים: יום שלישי, י"ד באדר ב' - 23/3/27 עד יום רביעי, ט"ו באדר ב' - 24/3/27
פסח: יום שלישי, ו' בניסן - 13/4/27 עד יום חמישי, כ"ב בניסן - 29/4/27
ערב יום הזיכרון ויום העצמאות: יום שלישי, ד' באייר - 11/5/27 עד יום רביעי, ה' באייר - 12/5/27
שבועות: יום חמישי, ה' בסיון 10/6/27 עד יום שבת, ז' בסיון - 12/6/27

לשאלות ובקשות ניתן לפנות למייל הנ"ל, לטלפון / וואצאפ - 029946517
בימים א'-ג' בין השעות 8:30-13:30.

להרשמה סרקו את הברקוד



טבלת חוזים שבועית

שני	ראשון	
ג'ודו (יעקב ברוך) 16:15-19:30		סטודיו מרכז עולמות
	פונקציונלי נערות (רחל בלקר) 19:00-20:00	
מחול מודרני (יפעת גלאם) 16:00-18:30	היפ הופ 16:00-20:00	סטודיו הברוקת
לגו (אליסף פרץ) 16:00-16:45		חדר ווטיקים
אפייה (רותם איזנהמר) 16:00-18:00		חדר זכוכית
	אילוף כלבים (אלון דיתוני) 16:00-18:00	מועדון האלה
	כדורגל (אלירן מרדכי) 15:00-19:00	מגרש מרכז הישוב
כדורסל בנות (יערה פתיה) 16:00-18:00	אקרובטיקה (אילנה אנקין) 15:30-19:30	אולם ספורט
חוג יער (אמיתי בוקע) 15:00-16:15		ליד בית הכנסת התימני



שלישי	רביעי	חמישי
	תיאטרון (אלירז בבי) 16:00-19:00	
		קראטה (נפתלי בן אליהו) 16:00-18:00
		מחול מתקדמות ולהקה (אוריה בן יוסף) 16:00-21:00
אומנות (מאור שרה אלגזי) 15:30-17:30		שחמט (רועי ורטמן) 16:00-18:00
כדורגל (אלירן מרדכי) 14:45-18:45		
	כדורסל בנים (בועז קשי) 16:00-18:30	התעמלות קרקע 15:30-20:00

למנחת התעמלות

התעמלות קרקע - פסח בשבוע

היכרות ראשונית עם עולם האקרובטיקה והתנועה!

החוג מתמקד בחיזוק הגוף, פיתוח גמישות ויכולות מוטוריות, ולימוד אלמנטים אקרובטיים בסיסיים. לצד הפן הפיזי, האימונים מקנים הרגלי עבודה, משמעת עצמית וכישורים חברתיים בסביבה מעצימה ובטוחה.

למי	מחיר	מתי	היכן	מדריכה
גן חובה ומעלה	1,550 ש"ח	יום חמישי 15:30-20:00 (45 דק לחוג)	אולם ספורט	איילת בון 0546910620

התעמלות קרקע - פסח בשבוע - הנבחרת

מיועדת למתעמלות המעוניינות להתקדם ולפתח אלמנטים אקרובטיים מורכבים יותר. התוכנית שמה דגש על חיזוק שרירים, שיפור הגמישות ודיוק הטכניקה, תוך חיזוק תחושת המסוגלות והסיפוק מההתקדמות האישית, לצד בניית זיקה ואהבה לספורט.

למי	מחיר	מתי	היכן	מדריכה
כיתה ד ומעלה (מי שהייתה בחוג לפחות שנה)	2,300 ש"ח	יום חמישי 15:30-20:00 (שעה וחצי לחוג)	מתנ"ס עולמות\ אולם ספורט	איילת בון 0546910620





ג'יודו

אומנות לחימה יפנית המקנה ביטחון עצמי, הגנה עצמית, משמעת ושליטה עצמית, פיתוח זריזות וגמישות, קואורדינציה שיווי משקל, כח, חיזוק מערכות השרירים בגוף, חינוך לערכים של סובלנות וכבוד, שיפור הקשב והריכוז.

למי	מחיר	מתי	היכן	מדריכ/ה
א'-ח'	1,950 ש"ח	יום שני 16:15-19:45 (45 דק' לאימון)	סטודיו מרכז עולמות	יעקב ברוך 0533346658

אקרובטיקה

אקרובטיקה אווירית ואומנויות קרקס.

למי	מחיר	מתי	היכן	מדריכ/ה
מכיתה א' ומעלה	2250 ש"ח	יום ראשון 16:00-20:00 (שעה ורבע לאימון)	אולם ספורט	אילנה רבקה אנקין 0585011190

לחגית ספורט

כדורסל בנות

הקבוצה היא חלק מליגת זאבות בנימין.
הבנות ייהנו מטורנירים, חולצה ומדליות בסוף שנה.
בחוג נלמד את חוקי המשחק, שליטה בכדור, חיזוק שרירים וחיזוק סבולת לב ריאה - בדגש על משחקונים כיף והנאה.
בנוסף הבת תלמד להתמודד עם מצבי לחץ, אתגרים, הצלחות, ודינמיקה קבוצתית.

למי	מחיר	מתי	היכן	מדריכה
ג'ח'	1,800 ש"ח	יום שני 16:00-18:00 (שעה אימון)	אולם ספורט	יערה פתיה 0526094616

כדורסל בנים

למידת המשחק בדרך מהנה, מעצימה הבונה חוסן וביטחון עצמי עם עבודה על יכולות אישיות וקבוצתיות.
תהיה במהלך השנה השתתפות בליגת קשי לנבחרות וכישרונות צעירים.
בואו להיות חלק!!

למי	מחיר	מתי	היכן	מדריכה
גילאים: נבחרת צעירה- גן חובה-ב' נבחרת בוגרים- ג'ה' מקצועי בוגרים- ו'ח'	2,200 ש"ח	יום רביעי 16:00-18:30	אולם ספורט	בועז קשי 0522636368



קראטה

פיתוח התנועה, קורדינציה, תגובה וריכוז, שליטה עצמית, יכולת התמודדות עם לחצים וכעסים, התמדה, התייחסות לזולת ולסביבה, ראייה מרחבית, שליטה במרחב ומשמעת עצמית.

למי	מחיר	מתי	היכן	מדריכ/ה
א'-ד'	1,150 ש"ח	יום חמישי 16:00-18:00 (45 דק' אימון)	סטודיו מרכז עולמות	נפתלי בן אליהו 0556665601

כדורגל בנים

יסודות המשחק, תפקידי השחקנים, כושר וטכניקה. הקבוצה היא חלק מבית הספר לכדורגל בית"ר בנימין שומרון, עם צוות מקצועי וליגה שנתית. *תיתכן עלות נוספת (רשות) במהלך השנה 85 ₪ עבור תלבושת 501 ₪ עבור הסעה.

למי	מחיר	מתי	היכן	מדריכ/ה
כיתות א'-ב, ג'-ח'	פעם בשבוע- 1500 ₪ פעמיים בשבוע- 2250 ש"ח	ימים שלישי/ חמישי 15:00-20:00 (45 דק' כל אימון)	מגרש מרכז היישוב	אלירן מרדכי 0508244707



לחגת תנועה



בית ספר למחול סטודיו פעילה

גן-י"ב

מחול מקצועי עם נשמה

בית הספר שלנו נותן במה ומקום להתפתחות אישית ומקצועית של כל רקדנית - לרקוד, להנות ולפרוח ולהתקדם.

צוות המורות שלנו מורכב ממורות מקצועיות מנוסות בתחום היפ הופ, מחול מודרני ולהקה.

בתחילת השנה נערוך חלוקה לפי רמות וגילאים:

קבוצות מתחילות - צעדים ראשונים בעולם המחול

קבוצות ממשיכות - העמקת הידע והטכניקה

קבוצות מתקדמות - הכנה למקצועיות ויציאה לתחרויות ופסטיבלים

כל שנה מגיעה לשיאה במופע המרהיב שלנו:

כוריאוגרפיות מקוריות < תלבושות > במה מקצועית



מחול לנערי

למי	מחיר	מתי	היכן	מדריכה
גן- כיתה ה'	1,500 ש"ח	יום שני 16:00-18:30 (45 דק' כל חוג)	סטודיו הברקת	יפעת גלאם- 0542822235

מחול לנערי לתקבלות

למי	מחיר	מתי	היכן	מדריכה
ה' ומעלה, מי שרקדה שנה לפחות	1,700 ש"ח	יום חמישי 16:00-21:00 (שעה כל חוג)	סטודיו הברקת	אוריה בן יוסף 0547234402

מחול לנערי להקה

למי	מחיר	מתי	היכן	מדריכה
כיתה ו' ומעלה	2,450 ש"ח	יום חמישי 16:00-21:00 (שעה וחצי כל חוג)	סטודיו הברקת	אוריה בן יוסף 0547234402

חדש! כולל השתלמות בלט במהלך השנה לבנות הלהקה

יציאה לתחרויות בעלות נוספת נפרדת | נא להגיע עם בגד גוף שחור או חולצה שחורה צמודה וטייץ שחור

אגודת המורים תיכון

למי	מחיר	מתי	היכן	מדריכ/ה
ט' ומעלה	1,700 ש"ח	יום חמישי 16:00-21:00 (שעה כל חוג)	סטודיו הברקת	אוריה בן יוסף 0547234402

היפ הופ

למי	מחיר	מתי	היכן	מדריכ/ה
ד'-י"ב	1,500 ש"ח	יום ראשון 16:00-20:00 (שעה כל חוג)	סטודיו הברקת	מיכל שבת 0586969392

היפ הופ להקה

למי	מחיר	מתי	היכן	מדריכ/ה
ד' ומעלה (לאחר מעבר אודישון)	1,750 ש"ח	יום ראשון 16:00-20:00 (שעה ורבע החוג)	סטודיו הברקת	מיכל שבת 0586969392

אילוני כוח ופונקציות אנדריות

האימונים משלבים כוח, כושר ותנועה באווירה מהנה ומעודדת.
חיזוק הגוף > שיפור הכושר הגופני והסיבולת > פיתוח ביטחון עצמי
אימונים מגוונים שמתאימים לנערות
מוזמנת להצטרף ולהיות חלק מקבוצה עם אנרגיות טובות!
* במידה ויהיה ביקוש נפתח ליומיים בשבוע

למי	מחיר	מתי	היכן	מדריכ/ה
ח' ומעלה	1,500 ש"ח	יום ראשון 19:00-20:00	סטודיו מרכז עולמות	רחל בלקר

לחגוג העשרה

ישר

בחוג נצא בכל מזג אוויר (למעט קיצוני במיוחד) לטבע. נפגוש בו ונתנסה במלאכות שיעזרו לנו להתחבר אליו. (גילוף, פיסול בבובץ, בניית מחסה, גששות, בישולי שדה ועוד ועוד...)

למי	מחיר	מתי	היכן	מדריכ/ה
א'-ב'	2,100 ש"ח	יום שני 15:00-16:15 (החוג הוארך לשעה ורבע)	חדר ותיקים	אמיתי בוקע 0586099759

לכו

לימוד מכניקה ופיזיקה באמצעות לגו. בנייה ולימוד חוויתי, בניית דגמים ממונעים, מכנים ורובוטים.

למי	מחיר	מתי	היכן	מדריכ/ה
א'-ו'	1,350 ש"ח	יום שני 16:00-16:45	חדר חוגים מרכז עולמות	אפי גלבוע 0544571943

אילוץ בלבים

חוג חוויתי, מאתגר, ערכי וכיפי במיוחד! נצלול יחד אל עולם הכלבנות המרתק נאלץ את הכלבים לפקודות, פעלולים וטריקים בשילוב חומר עיוני מרתק.

למי	מחיר	מתי	היכן	מדריכ/ה
א'-ו' בנים ובנות	1,500 ש"ח	זמן: יום ראשון 15:00-17:00 (45 דק' לשיעור)	מועדון הנרקיס	אלון זיתוני 0508355091



אפייה

הילדה שלכם אוהבת לאפות, לקשט ולהמציא מתוקים? זה הזמן להצטרף לחוג אפייה קסום לילדים – שילוב מושלם של יצירה, טעמים ולמידה בכיף! מה נכין בחוג? עוגות, עוגיות, פיצות ומאפינס, נלמד לקשט, ללוש, לערבב ולהתנסות. נפתח את היצירתיות, הסבלנות והביטחון עצמי. כל מפגש תצאו עם הפתעה מתוקה הביתה!

למי	מחיר	מתי	היכן	מדריך/ה
גן-ג'	1,900 ש"ח	יום שני 16:00-18:00 (40 דק' החוג)	חדר זכוכית מרכז עולמות	רותם איזנהר 0585659977

שחמט

בואו לגלות את משחק המלכים בדרך מהנה ומרתקת! הילדים ילמדו, ישחקו, יפתרו חידות ויצברו חוויות והצלחות באווירה חברתית ומהנה. דרך המשחק הילדים יפתחו חשיבה יצירתית, התמדה, ביטחון עצמי ויכולת קבלת החלטות באווירה חיובית. במהלך השנה יתקיימו מפגשים, משחקים ואירועי שיא משותפים עם סניפים נוספים של בית הספר לשחמט, המעניקים לילדים חוויה רחבה, מהנה ומעשירה.

למי	מחיר	מתי	היכן	מדריך/ה
ב'-ד', ה'-ח'	1,250 ש"ח	יום רביעי 15:45-17:45 (45 דק' כל חוג)	חדר זכוכית	מדריך מצוות בית הספר לשחמט של רועי ורטמן- 055-9981732



לחגות אולמניות

אולמניות

בחוג נתנסה וניצור ביחד במגוון חומרים, מתוך למידה של טכניקות אומנות שונות והקשבה ללב. נפסל בפימו, נצייר בצבעי מים, נצבע בטון, נדביק פסיפס ועוד.. ונגלה איך כל אחת היא אמנית!

למי	מחיר	מתי	היכן	מדריכ/ה
ב'-ד', ה'-ח'	1,900 ש"ח	יום שלישי 15:30-17:30	חדר זכוכית	מאור שרה אלגזי 0584478826 (שעה כל חוג)

תיאטרון

בחוג נלמד להיות השחקניות הכי טובות. נלמד ונתנסה במושגי תיאטרון- תפאורה, תלבושות, איפור במה ועוד. נבנה הצגות באילתור ובטקסט מתוכנן. נהנה, נצחק ונתרגש יחד. בחוג הבנות יצברו ביטחון לעלות על במה מקצועית במופע סוף שנה.

למי	מחיר	מתי	היכן	מדריכ/ה
א'-ח'	1,700 ש"ח	יום רביעי 16:00-19:00	סטודיו מרכז עולמות	אלירז בבי 0532854481



למען חזוי הנשים

נהלי הרשמה למערכת האימונים

בואי להיות חלק ממערכת אימונים המאפשר כניסה חופשית ל-14 אימונים בשבוע.

זמני ותקופת המערכת - המערכת יתחיל בתאריך 11/10/26 ויכלול 35 מפגשים לכל אימון (אימון שמתבטל יושלם בסוף המערכת)

עלות ותנאי התשלום - עלות המנוי - 2,400 ש"ח
עלות המנוי בהרשמה מוקדמת (עד ל-23/9/26) - 2,280 ש"ח

עלות המנוי עבור כניסה לשיעור אחד בשבוע - 1760 ש"ח

התשלום מתבצע באמצעות ה.ק.הקיימת לתשלומים המוניציפליים ומחולק ל-8 תשלומים תושבי עלי ללא ה.ק. או תושבי חוץ - יש להסדיר את התשלום **מראש** באמצעות העברה בנקאית/ אשראי/מזומן/המחאה

• תקופת ניסיון - נקודת יציאה ראשונה - לאחר שבועיים - עד 25/10/26

תשלום עבור תקופת הניסיון הנ"ל: 180 ש"ח
• נקודת יציאה שנייה - לאחר חודשיים - עד 1/12/26
תשלום עבור תקופת הניסיון הנ"ל: 490 ש"ח

לתשומת ליבן - לאחר שתי נקודות יציאה אלה, לא תהיה אפשרות לבטל את המנוי.

גם במקרה של פגיעה/שמירת הריון או כל סיבה שבגינה לא יכולה המנויה להמשיך את המערכת. ניתן למצוא מחליפה באופן עצמאי.

יולדת בלבד תהיה זכאית להפסקת המנוי מיום הלידה ותקבל החזר לפי השיעורים שהחסירה עד חודשיים מיום הלידה (חזרת יולדת למערכת האימונים מותנית באישור רופא)

- הודעות על שינויים במערכת במהלך השנה יתפרסמו בקבוצת וואטסאפ ייעודית.
- באחריות מנויה שלא נמצאת בקבוצה להתעדכן באופן עצמאי
- פתיחת המערכת מותנית במינימום נרשמות

חדש!

בעד"ה מערך הנשים יתקיים גם בקיץ, בהרשמה ועלות נפרדת.
פרטים והרשמה על כך ישלחו לקראת הקיץ.

צוות האלמנטל שלנו

ליאת כהן-פילאטיס

הפילאטיס בנוי מתרגילי כח וגמישות תוך חיבור לנשימה נכונה. נתמקד בשרירי הליבה, רצפת האגן, שרירי הבטן והגב, חיזוק הגמישה והארכה של עמוד השידרה ושיפור היציבה. עבודה חזקה מדויקת ואיכותית שגורמת לגוף לעבור תהליך אמיתי ומספקת תוצאות.

רחל בלקר-HIIT

אימוני היט / טבטה - הוא אימון המשלב אימון אירובי ביחד עם אימון כח (התנגדות) לכדי אימון אחד ושריפת קלוריות מוגברת, מתאים לכל הרמות.

צופית זיו-יוגה

חוג יוגה לגוף ולנפש. נתרגל גמישות וחיזוק הגוף בדגש על שרירי ליבה ורצפת האגן. נלמד נשימה נכונה והרפיה. החוג מתאים לנשים בכל מצבי החיים מוסיף שלוה ורוגע לצד תחושת אנרגיה וזרימה של חיים.

צפנת כהן-עיצוב וחיטוב

שיעור המשלב עבודה של כח, אירובי, חיזוק שרירים, הצרת היקפים, חיזוק ובניית עצם, חיזוק שרירי קרקעית האגן, הקניית הרגלי יציבה נכונים, שיפור קוארדינציה, פיתוח כח וסיבולת גופנית. מקנה גוף חזק ויציב יותר, משרר יכולת תפקוד יום יומיות.

אסנת רבקה חזן-יוגה נשית

בחוג נעבוד על השרירים המייצבים אותנו פיזית ורגשית. שרירי הליבה, היציבה, ורצפת האגן. נמצא את הציר הפנימי העוגן בתוך גופנו. ננוע, נתחזק, נתגמש וגם נלמד לנשום ולהרפות תוך כדי התנועה. נקבל ארגז כלים לתיפקוד נכון וקשוב במעגל החיים הנשי והיומיומי.

צורית גל-זומבה

הזומבה היא שיטת אימון ייחודית המתבססת על ריקוד קצבי ונחשבת לאימון אירובי אינטנסיבי. היא כוללת תנועות ריקוד המושפעות מהריקודים הלטיניים, המערביים והמזרחיים. שיעורי זומבה הם פתרון לכל אחת המעוניינת לשרוף קלוריות, ובמקביל ליהנות משיעור כיפי. בואי להנות!

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
		יוגה נשית אסנת רבקה חזן 8:30-10:30		יוגה נשית אסנת רבקה חזן 8:30-10:30	פילאטיס ליאת כהן 8:15-9:15		סטודיו מרכז עולמות
			פילאטיס ליאת כהן 19:15-20:15	יוגה צופית זיו 20:00-21:15	פילאטיס ליאת כהן 20:30-21:30		
HIIT רחל בלקר 19:00-20:00 (חורף) 20:00-21:00 (קיץ)	פונקציונלי צפנת כהן 8:30-9:30 9:30-10:30						סטודיו הברקת
			פונקציונלי צפנת כהן 17:45-18:40 18:40-19:35	HIIT רחל בלקר 19:00-20:00			
			זומבה צורית גל 20:00-21:00			זומבה צורית גל 20:15-21:15	



לרישום לחוגי נשים סרקו את הברקוד