



חוברת חוגים 2020



חול-

מבוכים ודרקונים

חברת "קורטקס חוליק"

מיקום	מחיר	שעות	ימים	גילאים
חדר זית	185 ש"ח	16:30-18:00	ה'	בני-ג'
		18:00-19:30		די-ו'

לפרטים - 02-6453891
MATNAS.H.H@GMAIL.COM



חולז-

שף בכיף

ההזרכת אצות יחיאלי

מיקום	מחיר	שעות	יחיק	גילאים
חדר רימון	195 ש"ח	16:30-17:15	ד'	גן-ב'
		17:30-18:15		גן-י'

לפרטים - 02-6453891

MATNAS.H.H@GMAIL.COM





חוזי מחול

ההזרכת תהי"ה מקובר
 החוג מותאם לציבור הדתי!

מחול יצירתי

מיקום	מחיר	שעות	ימק	גילאים
סטודיו קומה 1-	180 ש"ח	16:45-17:30	ב'	3.5-5

לפרטים | 052-8812646

לפרטים - 02-6453891

MATNAS.H.H@GMAIL.COM



א-ב מחול

מיקום	מחיר	שעות	ימיק	גילאים
סטודיו קומה 1-	180 ש"ח	16:00-16:45	ב'	אי-ג'

חוזי מחול
 בהזרכת תהי"ה מקובר
החוג מותאם לציבור הדתי!

היפ הופ וג'אז

מיקום	מחיר	שעות	ימיק	גילאים
סטודיו קומה 1-	180 ש"ח	17:30-18:15	ב'	גי-ד'
		18:30-19:15		הי-ו'
		19:15-20:00		ז' ומעלה

לפרטים | 052-8812646
לפרטים - 02-6453891
MATNAS.H.H@GMAIL.COM



דיאלדוג
הבוגר



חוג - אילוף כלבים

ההזרכת: דיאלדוג אילוף וכלבנות טיפולית

מיקום	מחיר	שעות	ימיק	גילאים
חדר רימון	210 ש"יח	16:30-17:30	א'	א'-ג'
		17:30-18:30		ד'-ו'

טלפון: 050-2232879
 י"צ: 052-4288586

לפרטים - 02-6453891
MATNAS.H.H@GMAIL.COM



חוג-

היפ הופ וברייקדנס

ההזדרכת: קרן אבן חן

מיקום	מחיר	שעות	ימיק	גילאים
סטודיו קומה 1-	180 ש"ח	13:00-14:00	ג'	מגזר תורני
		16:30-17:15		א'ג'
		17:15-18:00		ד'ו'

לפרטים - 02-6453891
MATNAS.H.H@GMAIL.COM





חול- זומבה

בהזדרכת: אורלי בן צמי, מזריכת לוחמה חוסמכת



חיקוק	מחיר	שעות	ימים	גילאים
סטודיו קומה 1-	190 ש"ח	16:15-17:00	ד'	א-ב'
		17:00-17:45		ג-ד'
		17:45-18:30		ה-ז'

לפרטים - 02-6453891
MATNAS.H.H@GMAIL.COM

חוג- בלט

ניקוק	נחיר	שעות	יניק	גילאים
סטודיו עליון	184 ש"ח	16:30-17:15	א'י	4-5
		17:15-18:00		6-7
		18:00-18:45		{להקה צעירה }ג'ה'י
	220 ש"ח	18:45-20:00		{להקה בוגרת }ו'ט'י

ההזרכת הי"נה אהיה
 רקזנית, כוריאוגרפית וחורה
 חוסמכת לה"ט קנאסי. העצת
 תואר ראשון במחול.

לפרטים - 02-6453891
MATNAS.H.H@GMAIL.COM



חולצי ציור

בהזרכת: הזר כהן

ציור באקריליק

מיקום	מחיר	שעות	ימים	גילאים
חדר גפן	180 ש"ח	16:15-17:00	א'	א-ד'

ציור בשמן

למתקדמים

מיקום	מחיר	שעות	ימים	גילאים
חדר גפן	200 ש"ח	17:15-18:15	א'	ד' ומעלה



חול- קרמיקה

בהזדרכת: איילת ספיריה / אהנית קרמיקה

זילאיק	יחיק	שעות	אהיר	חיקוק
א-ג'	ד'	16:30-17:30	220 ש"ח	חדר גפן
ד-ו'				
מתקדמים				

לפרטים - 02-6453891
MATNAS.H.H@GMAIL.COM





בית הספר לכדורגל

ההזרכת: רונן שוייז שחקן האגור של בית"ר י-ק, הופאץ י-ק ונהגרת ישראל



מיקום	אחיר	שעות	ימיק	גילאים
מגרש דשא סינטטי {מתחת לרחוב דולגין}	185 ש"ח	16:45-17:30	ג'	גילאי 4-5
		16:45-17:30		גילאי 5-6
		17:30-18:15		א'
		17:30-18:15		ב'
	225 ש"ח	18:15-19:00	ג'	ג'-ד'
		16:45-17:30	ה'	
		18:15-19:00	ג'	ה'-ז'
		16:45-17:30	ה'	

ג'ודו

חוג -

היהיס לג'ודו בהנהגת גדי הן לנלו מאמן הכיר דאן 6
 ההזרכת: נתנאל חלו

תיקוק	אחיר	שעות	ימיק	גילאים
אולם כינור דוד	180 ש"יח לפעם בשבוע	16:30-17:15	ג'	ג'ודו קידס {הורים וילדים בגילאי 4-2.5}
		17:15-18:00		גן {4 ומעלה}
	250 ש"יח לפעמיים בשבוע	16:00-16:45	א'	א' - ב'
		18:00-18:45	ג'	
		16:45-17:30	א'	ג' ומעלה
		18:45-19:45	ג'	





חול-2-

טאקוונדו

ההזדקת: בועל אסולין | מאמן בכיר דאן 6,
בוזר וינגייט קורסי המדריכים המכון.



מיקוק	אחיר	שעות	ימיק	גילאים
כינור דוד	180 ש"ח	17:15-18:00	א'	גן (3-6)
סטודיו קומה 1-		16:30-17:15		א-ב'
כינור דוד		18:00-18:45		ג-ו'
		18:45-19:30		ו' ומעלה

לפרטים - 02-6453891
MATNAS.H.H@GMAIL.COM

חוג- **קפוארה**

ההזרכת: ניר אקרשטיין. מנריך קפוארה הכיר

תיקוק	מחיר	שעות	ימיק	גילאים
סטודיו קומה 1-	180 ש"ח	16:45-17:30	ה'	גן {4 ומעלה}
		18:15-17:30		א'-ב'
		18:15-19:15		ג' ומעלה
		20:30-21:30		בוגרים

לפרטים - 02-6453891
MATNAS.H.H@GMAIL.COM





חולז-

המכללה לנודרסל

הריכול וההזרכת יוני חי וזנות האאחניק

כדורסל באולם ספורט חומת שמואל

מחיר	שעות	יחיק	גילאים	קס החולז
175 ש"יח	16:45-17:30	ב'י	ילדי גן {4-5}	מיני סל
175 ש"יח	17:30-18:15	ב'י	א'י-ב'י	כדורסל לילדים
175 ש"יח	16:30-17:15	א'י	ג'י-ד'י	נבחרת כדורסל ג'י-ד'י
225 ש"יח	17:15-18:00	א'י+ד'י	ה'י	נבחרת כדורסל ה'י
225 ש"יח	18:15-19:00	ב'י*+ה'י	ו'י	נבחרת כדורסל ו'י
175 ש"יח	16:30-17:15	ד'י	ד'י-ז'י	כדורסל ילדות
215 ש"יח	19:45-21:00	ב'י	נערות ונשים	כדורסל נשים
175 ש"יח	19:00-19:45	ב'י	נוער ז'י-ט'י	נבחרת כדורסל



כדורסל לביה"ס אילן רמון ועופרים

שם החוג	גילאים	ימי	שעות	מחיר	מיקום
כדורסל ילדים	ג'ד'	ג'	17:30-18:15	175 ש"ח	אולם ספורט אילן רמון
	ה'ו'		18:15-19:00		

כדורסל לביה"ס התורני חומת שמואל

שם החוג	גילאים	ימי	שעות	מחיר	מיקום
כדורסל לילדים	א'ב'	ג'	13:00-14:00	175 ש"ח	אולם מתנס
	ג'ד'		14:00-15:00		

כדורסל לביה"ס תלמוד תורה

שם החוג	גילאים	ימי	שעות	מחיר	מיקום
כדורסל לילדים	ב'ג'	ה'	17:30-18:15	175 ש"ח	אולם ספורט אילן רמון
	ד'ו'		19:00-19:45		

לפרטים - 02-6453891

MATNAS.H.H@GMAIL.COM



חול-2

התגוננות רחוב

שילוב לחימה ישראלי

ההזרכת: ירון מלרתי - 052-8858223

מיקום	מחיר	שעות	ימיק	גילאים
אולם כינור דוד	180 ש"ח	16:00-16:45	ב'י+ה'	בנות א'-ו'
		16:45-17:30		גן-כיתה א'
		17:30-18:15		ב'י-ד' מתחילים
		18:15-19:00		ה'י-ז' מתחילים
		19:00-19:45		ה'י-ז' מתקדמים
		19:45-21:15		נוער ומבוגרים



חול-2-

ספורט אקטיבי ונינג'ה

ההזרכת: נואה 052-8563116
 גל ירדני 052-446-5588

שק	גילאים	ימיק	שעות	מחיר	מיקום
נינג'ה בנות	כיתות ד' - ח'	א'	15:45-16:30	195 ש"ח	אילן רמון
הורים וילדים	גילאי 2-3.5		16:30-17:15		
טרומ חובה	גילאי 4-5		17:15-18:00		
גן חובה	גילאי 5-6		18:00-18:45		
ספורטאים צעירים	כיתות א' - ג'		18:45-19:30		
נינג'ה בנים	כיתות ד' - ח'		19:30-20:15		





חולצי הורה

ההזרכת אורי גית הספר
ללהקות אחול הורה ירושלים

צעדים ראשונים

מיקום	מחיר	שעות	ימיק	גילאים
סטודיו עליון	180 ש"ח	16:30-17:15	ד'י	גן
		17:15-18:00		אי-ב'י



עתודה

מיקום	מחיר	שעות	ימיק	גילאים
סטודיו קומה 1-	280 ש"ח	17:30-18:30	א'	ג'ד'
		18:30-19:30	ד'	

הורה עכניקה

מיקום	מחיר	שעות	ימיק	גילאים
סטודיו קומה 1-	195 ש"ח	18:30-19:30	א'	ג'ו'
		20:30-21:30		ז' ומעלה

להקת הורה

מיקום	מחיר	שעות	ימיק	גילאים
סטודיו קומה 1-	280 ש"ח	19:30-20:30	א'	ה'ו'
		19:30-20:30	ד'	

לפרטים - 02-6453891
MATNAS.H.H@GMAIL.COM



חוג - התעמלות קרקע

מאנחת החוג: אולגה חורין
מאנחת בכירה בחוג: ליאור כהן



לפרטים - 02-6453891
MATNAS.H.H@GMAIL.COM

מיקום	מחיר	שעות	ימים	גילאים
אולם ספורט חומת שמואל	180 ש"ח	17:15-18:00	ג'	גן-א'
	220 ש"ח	16:15-17:15	ג'+ה'	ג'-ו'
	220 ש"ח	17:15-18:15	ג'+ה'	א'-ב'
	220 ש"ח	18:15-19:15	ג'+ה'	ה'-ו'
	300 ש"ח	18:15-19:45	ג'+ה'	נבחרת

סטודיו לנשים

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
פילאטיס (שחף עבודי) 20:00-20:45 אולם כינור דוד	עיצוב דינמי (רוני פריד) 20:15-21:00 סטודיו 1-	פילאטיס (שחף עבודי) 20:00-20:45 אולם כינור דוד	hiit (שירן) 20:15-21:00 סטודיו 1-	עיצוב וחיזוק דינמי (שלומית) 09:00-10:00 אולם כינור דוד	עיצוב גוף (רוני פריד) 8:30-9:15 סטודיו 1-
יוגה (נטע רוט) 20:45-22:00 אולם כינור דוד	עיצוב גוף (רוני פריד) 21:00-21:45 סטודיו 1-	זומבה (קרן) 20:50-21:35 אולם כינור דוד	עיצוב ממוקד (שירן) 21:00-21:45 סטודיו 1-		עיצוב דינמי (רוני פריד) 9:15-10:00 סטודיו 1-

02-6

לפרטים - 02-6453891 | MATNAS.H.H@GMAIL.COM



חול- מוזיקה

מחיר	שעות	ימים	גילאים	מזריך	שם חוג
30 דק'= 290 ש"ח	16:30-20:30 (מותאם זמן אישי)	יום החוג נקבע באופן אישי מול המדריך	רב גילאי	מריה (מאשה) קובלנקו	פסנתר/אורגן
45 דק'= 390 ש"ח				אורן טחורש	תופים
				שרה קהאן	כינור



לפרטים - 02-6453891
MATNAS.H.H@GMAIL.COM

חול-

מהנדסי הדור הבא



מיקום	מחיר	שעות	ימים	גילאים
חדר זית	190 ש"ח	16:45-17:45	ב'	גן חובה-א'
		17:45-18:45		ב'-ד'

לפרטים - 02-6453891

MATNAS.H.H@GMAIL.COM



**חוג -
זומבה
לנשים**

ההזדרכת: מיטל זינגר

תיקוק	חחיר	שעות	יחיק
סטודיו עליון	190 ש"יח	20:30-21:30	ה'

לפרטים - 02-6453891
MATNAS.H.H@GMAIL.COM



התעמלות אומנותית

מאמנת: יצ'ל שמיס, מאמנת חוסמכת הצ'ת ניסיון נרחב בהדרכת חוגים ונהגרות

מיקוק	מחיר	שעות	ימיק	גילאים
אולם ספורט אילן רמון	180 ש"ח	16:30-17:15	ב'	גן-א' מתחילות
		15:45-16:30	ב'	ב-ה' מתחילות
		16:30-17:15	ד'	גן-א' מתקדמות
		15:45-16:30	ד'	ב-ה' מתקדמות
	220 ש"ח	17:15-18:00	ב'+ד'	נבחרת צעירה
	350 ש"ח	18:00-21:00	ב'+ד'	נבחרת ייצוגית

לפרטים - 02-6453891
MATNAS.H.H@GMAIL.COM



