



# חוגי ספורט - שנת פעילות 2022-2023

הערות	מקום הפעילות	מחיר	שם המדריך	שעות	ימים	קוד לרישום	חוגי התעמלות
<b>גברים</b>							
	נכים - ללא תשלום, בני זוג בתשלום	970 ₪	ורד פלדמן טורק	16.30	ב', ד'	8005-2	התעמלות גברים
	נכים - ללא תשלום, בני זוג בתשלום	970 ₪	ורד פלדמן טורק	17.15	ב', ד'	8006-2	התעמלות גברים
	נכים - ללא תשלום, בני זוג בתשלום	970 ₪	ורד פלדמן טורק	18.00	ב', ד'	8007-2	התעמלות גברים
	נכים - ללא תשלום, בני זוג בתשלום	970 ₪	ורד פלדמן טורק	17.45	ג', ה'	8011-2	התעמלות קטועים
	נכים - ללא תשלום, בני זוג בתשלום	830 ₪	שמוליק רם	19.00	א', ד'	8008-2	אומנויות לחימה - SR-AIKIDO
<b>גברים + נשים</b>							
	נכים - ללא תשלום, בני זוג בתשלום	830 ₪	אלישע מרטינו / אמיר מאור	19.00	א', ה'	8029-2	טאי צ'י
	נכים/ות ללא תשלום, בנות זוג בתשלום	1,300 ₪	עדי בוכמן	17.45	א', ה'	8033-2	יוגה רכה - וניווגה
	נכים/ות ללא תשלום, בנות זוג בתשלום	1,300 ₪	דליה רוזנברגר	10.30	ג', ה'	8030-1	יוגה
	נכים/ות ללא תשלום, בנות זוג בתשלום	1,300 ₪	דליה רוזנברגר	9.30	ג', ה'	8101-1	יוגילטיס ג' ה'
	נכים/ות ללא תשלום, בנות זוג בתשלום	1,300 ₪	דליה רוזנברגר	11.30	ג', ה'	8203-1	
	נכים/ות ללא תשלום, בנות זוג בתשלום	1,300 ₪	מיכל ארטמן	16.00	א', ד'	8202-2	פילאטיס מזרן
	נכים/ות ללא תשלום, בנות זוג בתשלום	680 ₪	נילי מלכא	16.30	א'	8051-2	התעמלות בשיטת פלדנקרייז
	נכים/ות ללא תשלום, בנות זוג בתשלום	680 ₪	נילי מלכא	17.20	א'	8052-2	
	נכים/ות ללא תשלום, בנות זוג בתשלום	1,300 ₪	רמי לב-רן	8.45	ב', ד'	8054-1	התעמלות בשיטת פלדנקרייז
	נכים/ות ללא תשלום, בנות זוג בתשלום	1,300 ₪	רמי לב-רן	9.35	ב', ד'	8053-1	
	נכים/ות ללא תשלום, בנות זוג בתשלום	970 ₪	פולט סוירי	8:45	ג', ה'	8002-1	התעמלות משולבת: בונה עצם
	נכים/ות ללא תשלום, בנות זוג בתשלום	970 ₪	עדי בוכמן	7.30	ג', ה'	8113-0	התעמלות בריאותית
	נכים/ות ללא תשלום, בנות זוג בתשלום	970 ₪	חיה ציפל פריצקי	16.55	ב', ד'	8018-2	התעמלות בשיטת מחשבת הגוף
	נכים/ות ללא תשלום, בנות זוג בתשלום	970 ₪	חיה ציפל פריצקי	17.45	ב', ד'	8019-2	
	נכים/ות ללא תשלום, בנות זוג בתשלום	1,200 ₪	אוולין קנבסקי	7.45	ג', ה'	8004-1	התעמלות במים
	נכים/ות ללא תשלום, בנות זוג בתשלום	1,200 ₪	אוולין קנבסקי	8.30	ג', ה'	8108-1	
	נכים/ות ללא תשלום, בנות זוג בתשלום	1,200 ₪	אוולין קנבסקי	9.15	ג', ה'	8115-2	
	נכים/ות ללא תשלום, בנות זוג בתשלום	680 ₪	אוולין קנבסקי	16.15	א'	8109-2	
	נכים/ות ללא תשלום, בנות זוג בתשלום	1,200 ₪	אוולין קנבסקי	8.00	ב', ד'	9004-1	זומבה במים
<b>נשים</b>							
	בנות זוג בתשלום	970 ₪	ורד פלדמן טורק	18.45	ב', ד'	8003-2	התעמלות נשים לחיטוב הגוף (ערב)
	בנות זוג בתשלום	970 ₪	אורית ארן פרידמן	7.30	ג', ה'	8013-1	התעמלות נשים (בוקר)
	בנות זוג בתשלום	970 ₪	אורית ארן פרידמן	8.15	ג', ה'	8014-1	
	בנות זוג בתשלום	970 ₪	אורית ארן פרידמן	9.30	ג', ה'	8015-1	
<b>ענפי ספורט תחרותיים לנכים/ות</b>							
	בתאום עם המאמן		ערן גרומי		א', ג', ד', ה', ו'	1010-10	נבחרת שחייה
	בתאום עם המאמן		רתם סלע / יורם קיכל			8038-2	טניס בכסאות גלגלים
	בתאום עם המאמן		זאב גליקמן / אלכס קורנמן / לימור ג'יבשטיין		ב', ג', ד', ה', ו'		טניס שולחן
	בתאום עם המאמן		אריאל אוטולנגי/רועי רוזנברג / כפיר ניימרק/בן רייס / מיקי זיידא			9010-2	כדורסל בכסאות גלגלים
	בתאום עם המאמן		דוד בר דוד	20:00	א', ה'	8047-2	כדורעף
	בתאום עם המאמן		איציק חליפיו/ נתי שוורץ	20:00	ב'	8064-2	קט רגל
	בתאום עם המאמן		מאיר כרמון / אשר בוזגלו / איוון בולוטין	6:00	ב', ו'	8089-2	אופני יד
	בתאום עם אגף הספורט		איוון בולוטין	17:00 7:00	א' ה'	8059-2	אופני סינגלס
	בתאום עם המאמן		אילן סיון / אודי וולניץ			8049-2	אופני טנדס - עיוורים
	בתאום עם המאמן		רז שוהם	15.00	ג', ה'	8048-2	כדור שער - עיוורים
	בתאום עם המאמן		ילנה פייטליכר	8.00	ב', ה'	8090-2	ריקודים לטנינים סלונים בכסאות גלגלים
	בתאום עם המאמן		דוד וייצמן		א' - ש'	4924-11	ביליארד / סנוקר
<b>ענפי ספורט לנכים/ות לבני משפחה</b>							
	נכים/ות ללא תשלום, בני משפחה בתשלום	460 ₪	דובי טל/גיל סימקוביץ	15-18	ב', ד', ה'	8094-2	קליעה
	נכים/ות ללא תשלום, בני משפחה בתשלום	460 ₪	עודד חבשוש	16-18	ב', ד'	8032-2	בדמינטון
	נכים/ות ללא תשלום, בני משפחה בתשלום	460 ₪	עמית דרור	12.00	ב', ו'	8036-2	חץ וקשת
	נכים/ות ללא תשלום, בני משפחה בתשלום	460 ₪	אור דלח		א' - 20.30 ב' - 5.45 ג' - 20.30 ד' - 5.45	9303-2	קבוצת ריצה
<b>ספורט ימי לנכים/ות</b>							
	הרשמה באגף הספורט	1,110 ₪	רמי גיל			8055-2	חתירה בקיאקים ימיים
	הרשמה באגף הספורט	600 ₪	ג'ו חלפון	10.00	ו'	8056-2	שייט יאכטות

תקנון רישום וביטול חוגים ופעילות מופיע באתר בית הלוחם, מחלקת חברים ובמעמד הרישום לפעילות.



# שעות פתיחה

פילאטיס מכשירים	מכון כושר	בריכה אולימפית	
12:00-20:00	12:00-21:30	12:00-21:00	יום א'
08:00-20:00	06:00-21:30	06:00-21:00	יום ב'
08:00-21:00	06:00-21:30	06:00-21:00	יום ג'
07:00-20:00	06:00-21:30	06:00-21:00	יום ד'
07:00-19:00	06:00-21:30	06:00-21:00	יום ה'
08:00-12:00	שעון חורף - 6:30 - 16:30 שעון קיץ - 6:30 - 17:00	שעון חורף - 6:30 - 16:30 שעון קיץ - 6:30 - 16:30	יום ו'
	שעון חורף - 8:00 - 16:30 שעון קיץ - 8:00 - 18:00	שעון חורף - 8:00 - 16:30 שעון קיץ - 8:00 - 18:00	שבת

\* ייתכנו שינויים בשעות פתיחה / סגירה מכון הכושר

## אגף הספורט

שעות פתיחה: 09:00-17:00

מנהל אגף הספורט: **מיקי עוזאי**

מזכירות האגף

**מירב בשארי**

טל. 03-6461635

מייל: [merav.b@inz.org.il](mailto:merav.b@inz.org.il)

**גרציה בכר**

טל. 03-6461680

מייל: [gracia@inz.org.il](mailto:gracia@inz.org.il)

