



חוגי ספורט - שנת פעילות 2024-2025



חוגי התעמלות	קוד לרישום	ימים	שעות	שם המדריך	מקום הפעילות	מחיר בנ"ות זוג	הערות
גברים							
התעמלות גברים לפיתוח כוח וחיזוק הגוף	8005-2	ב', ד'	16:30	ורד פלדמן טורק	אולם שמאל - קומה 1	970 ₪	נכים/ות - ללא תשלום
	8006-2	ב', ד'	17:15	ורד פלדמן טורק	אולם שמאל - קומה 1	970 ₪	נכים/ות - ללא תשלום
התעמלות קטועים	8007-2	ב', ד'	18:00	ורד פלדמן טורק	אולם שמאל - קומה 1	970 ₪	נכים/ות - ללא תשלום
	8011-2	ג', ה'	17:45	ורד פלדמן טורק	אולם שמאל - קומה 1	970 ₪	נכים/ות - ללא תשלום
אומנויות לחימה - SR-AIKIDO	8008-2	א', ד'	19:00	שמוליק רם	אולם שמאל - קומה 1	830 ₪	נכים/ות - ללא תשלום
גברים + נשים							
התעמלות בריאותית	8113-0	ג', ה'	7:30	עדי בוכמן	אולם שמאל - קומה 1	970 ₪	נכים/ות - ללא תשלום
התעמלות במים	8004-1	ג', ה'	7:45	אוולין קנבסקי	בריכת שחייה	1,200 ₪	נכים/ות - ללא תשלום
	8108-1	ג', ה'	8:30	אוולין קנבסקי	בריכת שחייה	1,200 ₪	נכים/ות - ללא תשלום
	8115-2	ג', ה'	9:15	אוולין קנבסקי	בריכת שחייה	1,200 ₪	נכים/ות - ללא תשלום
זומבה במים	8109-2	א'	16:15	אוולין קנבסקי	בריכת שחייה	680 ₪	נכים/ות - ללא תשלום
	9004-1	ב', ד'	8:00	אוולין קנבסקי	בריכת שחייה	1,200 ₪	נכים/ות - ללא תשלום
התעמלות בשיטת פלדנקרייז	8054-1	ב', ד'	8:45	רמי לב-רן	אולם שמאל - קומה 1	1,300 ₪	נכים/ות - ללא תשלום
	8053-1	ב', ד'	9:35	רמי לב-רן	אולם שמאל - קומה 1	1,300 ₪	נכים/ות - ללא תשלום
התעמלות משולבת: בונה עצם	8002-1	ג', ה'	8:30	פולט סוירי	אולם שמאל - קומה 1	970 ₪	נכים/ות - ללא תשלום
	8101-1	ג', ה'	9:30	דליה רוזנברגר	אולם שמאל - קומה 1	1,300 ₪	נכים/ות - ללא תשלום
יוג'ליטיס	8203-1	ג', ה'	11:30	דליה רוזנברגר	אולם שמאל - קומה 1	1,300 ₪	נכים/ות - ללא תשלום
	8030-1	ג', ה'	10:30	דליה רוזנברגר	אולם שמאל - קומה 1	1,300 ₪	נכים/ות - ללא תשלום
יוגה	8202-2	א', ד'	16:00	מיכל ארטמן	אולם ימין - קומה 1	1,300 ₪	נכים/ות - ללא תשלום
התעמלות בשיטת פלדנקרייז	8051-2	א'	16:30	נילי מלכא	אולם שמאל - קומה 1	680 ₪	נכים/ות - ללא תשלום
	8052-2	א'	17:20	נילי מלכא	אולם שמאל - קומה 1	680 ₪	נכים/ות - ללא תשלום
התעמלות בשיטת מחשבת הגוף	8018-2	ב', ד'	16:55	חיה ציפל פריצקי	אולם ימין - קומה 1	970 ₪	נכים/ות - ללא תשלום
	8019-2	ב', ד'	17:45	חיה ציפל פריצקי	אולם ימין - קומה 1	970 ₪	נכים/ות - ללא תשלום
יוגה רכה - וניוגה	8033-2	א', ה'	17:45	עדי בוכמן	אולם ימין - קומה 1	1,300 ₪	נכים/ות - ללא תשלום
טאי צ'י	8029-2	א', ה'	19:00	אלישע מרטינז / אמיר מאור	אולם ימין - קומה 1	830 ₪	נכים/ות - ללא תשלום
נשים							
התעמלות נשים לעיצוב וחיטוב הגוף (בוקר)	8013-1	ג', ה'	7:30	ורד פלדמן טורק	אולם ימין - קומה 1	970 ₪	בנות זוג בתשלום
	8014-1	ג', ה'	8:15	ורד פלדמן טורק	אולם ימין - קומה 1	970 ₪	בנות זוג בתשלום
התעמלות נשים לחיטוב הגוף (ערב)	8015-1	ג', ה'	9:00	ורד פלדמן טורק	אולם ימין - קומה 1	970 ₪	בנות זוג בתשלום
	8003-2	ב', ד'	18:45	ורד פלדמן טורק	אולם ימין - קומה 1	970 ₪	בנות זוג בתשלום
ענפי ספורט תחרותיים לנכים/ות							
נבחרת שחייה	1010-10	ג', ה' - 06:00-07:30 ד' - 06:30-08:00 א', ה' - 17:00-18:30		ערן גרומי	בריכת שחייה		בתאום עם המאמן
טניס בכסאות גלגלים	8038-2			רתם סלע / יורם קיכל	מגרש טניס		בתאום עם המאמן
טניס שולחן		ב', ג', ד', ה', ו'		זאב גליקמן / אלכס קורנמן / לימור גיבשטיין, יגאל לגזיאל / גל ספרן	אולם רב תכליתי		בתאום עם המאמן
כדורסל בכסאות גלגלים	9010-2			אריאל אוטולנג'ירועי רוזנברג / כפיר ניימרק/מיקי זיידא, תומר ששון	אולם כדורסל		בתאום עם המאמן
כדורעף	8047-2	א', ה'	20:00	דוד בר דוד	אולם כדורסל		בתאום עם המאמן
קט רגל	8064-2	ב'	20:00	עידן רוזנבליט / איציק חליפי	אולם כדורסל		בתאום עם המאמן
אופני יד	8089-2	ב', ו'	6:00	מאיר כרמון / אשר בוזגלו / איוון בולושין / פבריציו פורנרי	מרכז ספורט הדר יוסף		בתאום עם המאמן
אופני טנדם - עיוורים	8049-2			אילן סיון / אודי וולניץ			בתאום עם המאמן
כדור שער - עיוורים	8048-2	ג', ה'	15:00	רז שוהם	אולם כדורסל		בתאום עם המאמן
ריקודים לטיניים סלונים בכסאות גלגלים	8090-2	ב', ה'	8:00	ילנה פייטליכר	אולם רב תכליתי		בתאום עם המאמן
ביליארד / סנוקר	4924-11	א' - ש'		דוד וייצמן	חדר סנוקר		בתאום עם המאמן
ענפי ספורט לנכים/ות לבני משפחה							
קליעה	8094-2	ב', ג', ה'	15:00-18:00	דובי טל/גיל סימקוביץ	מטווח	460 ₪	נכים/ות - ללא תשלום
בדמינטון	8032-2	ב', ד'	16:00-18:00	עודד חבשוש	אולם כדורסל	460 ₪	נכים/ות - ללא תשלום
חץ וקשת	8036-2	ב', ו'	12:00	עמית דרור	אולם כדורסל	460 ₪	נכים/ות - ללא תשלום
קבוצת ריצה	9303-2	א' - 20:30 ב' - 5:45 ג' - 20:30 ד' - 5:45		אור דלח	פארק אקולוגי הוד השרון	460 ₪	נכים/ות - ללא תשלום
ספורט ימי לנכים/ות							
חתירה בקיאקים ימיים	8055-2			רמי גיל	מרכז דניאל לחתירה	1100 ₪ + 300 ₪ קורס	הרשמה באגף הספורט
שייט יאכטות	8056-2	ו'	10:00	ג'ו חלפון	מרינה הרצליה	600 ₪ ח"ח	הרשמה באגף הספורט



שעות פתיחה

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

* ייתכנו שינויים בשעות פתיחה / סגירה מכון הכושר

אגף הספורט

שעות פתיחה: 09:00-17:00

מנהל האגף: מיקי עוזאי

מזכירות האגף: מירב בשארי | טל. 03-6461635 | מייל: meravba@inz.org.il

גרציה בכר | טל. 03-6461680 | מייל: gracia@inz.org.il