



משפחה לא בוחריס... חוויות כן.

מרכז חוויות שוויץ המדע
חוגים ופעילויות
15"5 2026/27

הרשמה באתר רשת חוויות

קהילה יקרה,

שנת הפעילויות תשפ"ז 2026-2027 של רשת חוויות צפויה להיפתח עם מגוון רחב של חוויות חדשות, מסגרות איכותיות ותכנים מעשירים לכל הגילאים.

יותר מתמיד, אנו עדים לצורך הגובר בפעילויות פנאי, העשרה, ספורט, תרבות ומפגשים קהילתיים המחזקים את תחושת השייכות והחוסן האישי והקהילתי. המרכזים הקהילתיים הם הלב הפועם של השכונות, ואנו גאים להמשיך ולהוביל יחד אתכם את העשייה הקהילתית, תוך מתן מענה אישי, חברתי וערכי לכל תושב ותושבת.

לאחר שנה של צמיחה משמעותית, הרחבת השירותים ושיאי השתתפות בפעילויות הרשת, אנו ממשיכים גם השנה לחדש ולהרחיב את מגוון המענים והאפשרויות עבורכם.

בין החידושים הבולטים השנה: מרכז חוויות חדשות המדע פרימיום, המציע סטנדרט חדש בתחומי הספורט והפנאי וכולל חדר כושר מתקדם, סטודיו לפילאטיס מכשירים וספריית "פסגת המדע" שהורחבה משמעותית. בנוסף, נפתחה ספריית "גלים", הספרייה התשיעית של רשת חוויות, ואנו ממשיכים לקדם יוזמות חדשות להרחבת עולם הקריאה והתרבות בעיר.

גם עולם התרבות ממשיך להתחדש עם פתיחתו המחודשת של היכל התרבות בקריית משה, שעבר שיפוץ מקיף והפך למוקד תרבותי איכותי ונגיש עבור תושבי העיר. לצד זאת, המטווח העירוני עבר שדרוג טכנולוגי ומקצועי וכיום פועל במסגרת רשת חוויות.

השנה נמשיך להרחיב את תחומי הפעילות עם פיתוח תוכניות בתחום החינוך הטכנולוגי, מיזם ההרצאות "קפה ידע", מועדון חברתי לאוכלוסיות מיוחדות, מיזם התעסוקה "שווים בקפה", מגוון חוגים חדשים, פעילויות ספורט ופנאי, אירועי תרבות ויוזמות קהילתיות נוספות ברחבי העיר.

השנה אנו ממשיכים להפעיל את אתר האינטרנט המתקדם של הרשת, המאפשר הרשמה נוחה, פשוטה ונגישה למגוון הפעילויות, החוגים והאירועים.

יו"ר רשת חוויות, עו"ד קארין ברגינסקי:

"תנופת הצמיחה חסרת התקדים, שבאה לידי ביטוי בשיא משתתפים ובהרחבת השירותים, מעידה על האמון הרב של התושבים בעשייה שלנו ועל האיתנות של הרשת. פנינו קדימה עם יעדים שאפתניים ומתוך שליחות להמשיך ולהעצים כל תושב ותושבת בעיר."

מנכ"ל רשת חוויות, גולן ביטון:

"רשת חוויות ממשיכה להיות הבית הקהילתי של תושבי רחובות. גם השנה אנו ממשיכים לפתח, לחדש ולהרחיב את מגוון השירותים, החוגים והפעילויות, מתוך מחויבות להעניק לכל תושב ותושבת מענה איכותי, מקצועי ונגיש. אנו מזמינים אתכם להצטרף אלינו לשנה נוספת של למידה, צמיחה, קהילה וחוויות משמעותיות."

תודה לכם ולכן על האמון המתמשך ועל הבחירה להיות חלק מקהילת רשת חוויות.

מאחלים לכולנו שנת פעילות מוצלחת, מהנה ומלאת חוויות.

גולן ביטון

מנכ"ל רשת חוויות רחובות

תושבים יקרים,

מרכז חוויות שוויץ המדע נרגש להציג חוברת פעילות, אירועים, חוגים ותרבות למען תושבי העיר רחובות.

לקראת פתיחת שנת הפעילות הקרובה תשפ"ז [2026-2027], צוות המרכז הקהילתי חוויות שוויץ המדע מציג לפניכם היצע ומגוון רחב של חוגים ופעילויות לכל המשפחה, מועדונים חברתיים ואירועי תרבות רבים ומהנים. במרכז תיהנו מפעילויות איכותיות בתחומי פנאי, העשרה ותרבות, תיהנו מחוגי תנועה, מדע ולמידה לכל הגילאים [ילדים ומבוגרים], וכן מפעילויות המותאמות לאוכלוסיות מיוחדות. לצד זאת, במרכז שוויץ המדע פועלת גם בריכה הידרותרפית, והצוות המקצועי בה מעניק טיפולים במים. אדגיש כי בשנה האחרונה המקום עבר שיפוץ לרווחת המטופלים המגיעים לטיפולים בבריכה.

במרכז חוויות שוויץ המדע פועלים בתי ספר מקצועיים מהגדולים באזור:

1. בית הספר למחול "עלמא"
2. בית הספר להיפ הופ "Bounce".
3. בית הספר להתעמלות אומנותית.
4. בית הספר להישרדות בשיטת "דנים הישרדות".
5. בית הספר לקפוארה

כאמור, במרכז חוויות שוויץ המדע מתקיימות גם פעילויות תרבות וקהילה ייחודיות:

1. מועדון "קלאב תרבות" - שהוקם בשנה האחרונה ומטרתו ליצור קהילה הצורכת תרבות מגוונת ואיכותית. אנו מזמינים את התושבים להצטרף אלינו למועדון.
2. מרכז פרקינסון - מרכז פנאי ותרבות לחולי פרקינסון
3. "שוויים בקפה" - בית קפה קהילתי, לרווחת התושבים המשלב אוכלוסיות עם צרכים מיוחדים
4. מועדוני תרבות לאוכלוסייה וותיקה - מגוון מועדוני פנאי ותרבות הפועלים בשעות הבוקר
5. בריכה הידרותרפית - המעניקה טיפולים פרטניים, קבוצות טיפוליות, התעמלות במים וחוגי שחייה.

אני רוצה להודות לצוות המקצועי והמנהלתי במרכז חוויות שוויץ המדע רחובות, אשר פועל במקצועיות ובמסירות רבה על מנת לקיים, לפתח ולהרחיב את הפעילות הקהילתית האיכותית למען תושבי העיר. נסיים בתפילה להחזרתם של כל חטופינו לביתם במהרה, ולשובם בשלום של כל חיילינו.

בברכת שנת פעילות פורייה ומהנה לכולנו,

אסנת לוי

מנהלת המרכז הקהילתי חוויות שוויץ המדע רשת חוויות רחובות.

הגיל הרך וילדים

גן עם אימא

פעילות בוקר קסומה ומהנה להורים וקטנטנים המשלבת פעילות חופשית וחוג תנועה וצליל. גן עם אמא תורם להתפתחות הרגשית, קוגניטיבית, חברתית ומוטורית של הקטנטנים. האולם בו מתקיימת הפעילות מותאם לפעוטות ועשיר בצעצועים ומשחקים. לפרטים נוספים: 054-2440898 מיכל. התחלה ב-1/9 וסיום ב-12/8

עלות למפגש	גילאים	שם המדריך/ה	שעות	יום
הורה + פעוט 40 ₪ הורה + 2 פעוטות 60 ₪	6 חודשים עד שלוש	חגית אמיגה	09:45-12:30	חוויות שוויץ המדע - סירני 52 רחובות שלישי
הורה + פעוט 40 ₪ הורה + 2 פעוטות 60 ₪	6 חודשים עד שלוש	חגית אמיגה	09:45-12:30	מרכז חיבוקים - כצלסון 10 רחובות ראשון+שני+רביעי

תנועה לגיל הרך-קטנטנוקי

התעמלות בשיטת נוקי. חוויה ספורטיבית ומוסיקלית מהנה ומאתגרת.

שילוב מתקני ג'מבורי, ריתמוסיקה, אלמנטים ואביזרים מקוריים. דגש על חיזוק הבטחון. התחלה ב-1/9 סיום ב-30/6

עלות למפגש	גילאים	שם המדריך/ה	שעות	יום
53 ₪	2.10-3.2	גל תייר-שטרול	16:50-17:30	ראשון
53 ₪	3-4	גל תייר-שטרול	17:30-18:10	ראשון



לגו-קט

נפתח יכולות מוטוריות, חשיבה המצאתית ויצירתית - שתלווה את הילדים למשך כל חייהם! נבנה דגמים בסיסים מחיי היום יום, נדנדה בגינה, מסועים, תחנות רוח, מכוניות מרוץ ועוד.. התחלה ב-1/9 סיום ב-30/6

עלות למפגש	גילאים	מפעיל	שעות	יום
61 ₪	גן חובה	ד"ר לגו	16:45-17:45	ראשון

מהנדסי הדור הבא - הנדסה ורובוטיקה



בחוג נתכנן, נבנה ונשחק עם רובוטים, מתקני לונה פארק, כלי רכב, מכונות אוטומטיות, חיות ממונעות ועוד. החוג מעשיר ידע, הבנה כיצד הדברים פועלים ומחזק מיומנויות לצד משחק והנאה. התחלה ב-1/9 סיום ב-30/6

עלות למפגש	גילאים	מפעיל	שעות	יום
61 ₪	4.5-6	החברה להעשרה טכנולוגית	17:00-18:00	שלישי

אפייה וקונדיטוריה

אוהבים לבשל? רוצים ללמוד להכין מנות טעימות וכיפיות? הצטרפו אלינו לחוג אפייה, בו נלמד מתכונים מגניבים. נפתח כישורים במטבח וניהנה מחוויה טעימה במיוחד! למחיר החוג יתווסף עלות חומרים בסך 10 ₪ למפגש.
התחלה ב- 1/9 סיום ב- 30/6

יום	שעות	שם המדריך/ה	גילאים	עלות למפגש
שני	16:15-17:15	חב' לירדור	ד'-ו'	61 ₪

כלבנות

חוג כלבנות חווייתי המאפשר לילדים לפתח מגוון מיומנויות אישיות וחברתיות באמצעות עבודה משותפת עם כלבים. במהלך השנה נחזק ביטחון עצמי, אחריות, סבלנות, מנהיגות, שיתוף פעולה, הקשבה ויכולת התמודדות עם אתגרים - לצד היכרות מעמיקה עם עולם הכלבים. הפעילויות משלבות משחקים, משימות, אילוף בסיסי והתנסויות מעשיות, באווירה מקצועית, מהנה ומעצימה המעניקה לכל ילד וילדה חוויות הצלחה משמעותיות. החוג מתחיל ב- 5/10 סיום ב- 30/6

יום	שעות	שם המדריך/ה	גילאים	עלות למפגש
שני	16:00-16:45	תום יצחק	ד'-ו'	61 ₪
שני	17:00-17:45	תום יצחק	א'-ג'	61 ₪





יסודות המוזיקה בעזרת אורגנית

פיתוח שמיעה מוזיקלית, חוש קצב ואילתור. לימוד קריאת תווים ובניית אקורדים לשירים. לימוד נגינה תיאורטי ומעשי בשיטה חדשנית, חווייתית ובמתן יחס אישי. רישום לחוג, דרך מזכירות המרכז. התחלה ב- 1/9 סיום ב- 30/6

יום	שעות	שם המורה	גילאים	עלות למפגש
ראשון	30 דקות פרטני	דבי הוק	ג' ואילך	75 ₪

אורגנית

לימוד נגינה תיאורטי ומעשי בשיטה מסורתית. פיתוח שמיעה מוזיקלית, קצב, זיכרון וקואורדינציה. יחס אישי. רישום לחוג, דרך מזכירות המרכז. התחלה ב- 1/9 סיום ב- 30/6

יום	שעות	שם המורה	גילאים	עלות למפגש
שלישי/רביעי/חמישי	30 דקות פרטני	אירנה קורונובסקי	חובה ואילך	75 ₪

חוג יוקליילי

החוג מאפשר כניסה פשוטה, חווייתית ונגישה לעולם הנגינה. הילדים לומדים קצב ואקורדים ומצליחים לנגן כבר בשלבים הראשונים שירים מלאים. השיעור מתקיים בקבוצות קטנות ובחס אישי לצד עבודת צוות באמצעות נגינה קבוצתית. כל זאת בדרך של חוויה ומשחק באווירה נעימה, תומכת ומאפשרת.

יום	שעות	שם המורה	גילאים	עלות למפגש
רביעי	17:00-17:45	אלעד קליין	ג'-ה'	90 ₪





אנגלית לגן חובה

תכנית אנגלית חווייתית ומקצועית המעניקה לילדים אוצר מילים עשיר, היכרות עם משפטים ודיאלוגים באנגלית, וחיבור טבעי ואוהב לשפה כבר מגיל צעיר. השיעורים משלבים משחקים, שירים, הצגות, סרטונים ופעילויות מגוונות היוצרות חוויית למידה מהנה, פעילה ובלתי נשכחת. עלות חומרי לימוד: 100 ₪ לשנה. התחלה ב- 1/9 סיום ב- 31/7

יום	שעות	שם המורה	גילאים	עלות למפגש
שלישי	17:30-18:15	MAGIC בית ספר לביטחון באנגלית לילדים	גן חובה-א'	74 ₪



אנגלית לתלמידי בי"ס

קריאה, דיבור וביטחון באנגלית. החוג מעניק לילדים את אבני היסוד של השפה האנגלית בצורה מקצועית, מובנית וחווייתית. הקריאה נרכשת בשיטה פונטית ייחודית ומהירה, כך שבתוך כ-8 שיעורים הילדים כבר מתחילים לקרוא באנגלית. במקביל נבנה אוצר מילים עשיר, נתרגל בניית משפטים ונלמד דיאלוגים קצרים המפתחים ביטחון ושימוש מעשי בשפה. הלמידה חווייתית במיוחד ומשלבת משחקים, סרטונים, פעילויות מגוונות והמון הצלחות לאורך הדרך. עלות חומרי לימוד 130 ₪ לשנה. התחלה ב- 1/9 סיום ב- 31/7

יום	שעות	שם המורה	גילאים	עלות למפגש
שלישי	16:30-17:30	MAGIC בית ספר לביטחון באנגלית לילדים	ב'-ג'	78 ₪
שלישי	18:15-19:15	MAGIC בית ספר לביטחון באנגלית לילדים	ד'-ה'	78 ₪



ציור

הכרת עולם הציור דרך אמנים וזרמים מכל התקופות, רישום וציור במגוון חומרים: צבעי עיפרון, אקריליק פסטל, פלסטלינה ובמגוון טכניקות: קולאג', אסמבלד', ציור על בד ועוד. התחלה ב- 1/9 סיום ב- 30/6

יום	שעות	שם המדריך/ה	גילאים	עלות למפגש
חמישי	17:00-18:00	מלי מנצור	חובה-ב'	56 ₪

אומנות משולבת

חוג אמנות רב־תחומית לילדים - מרחב של יצירה, דמיון והשראה. בחוג נפתח חשיבה יצירתית וביטוי אישי באמצעות התנסות במגוון רחב של חומרים וטכניקות. במהלך השנה נכיר אמנים מרכזיים וניצור בהשראתם, לצד פיתוח רעיונות מקוריים משלנו. החוג מחזק ביטחון עצמי, חוסן אישי ותחושת מסוגלות דרך התנסות, התמדה והצלחה בתהליך היצירה. נכיר ונתנסה בתפירה וריקמה, עיסת נייר, עץ, קרטון, בדים, צבעי מים, גואש, פסטל, הדפס, חומרים ממוחזרים ועוד מגוון חומרים מרתקים. למחיר יתווסף תשלום של 45 ₪ לחומרים לחודש

יום	שעות	שם המדריך/ה	גילאים	עלות למפגש
שני	18:00 - 17:00	מירה מסיקה ברקוביץ	א'-ד'	56 ₪

קרמיקה

החומר הוא שפה שלמה המאפשרת לילדים לבטא את עולמם הפנימי בדרך מוחשית ומרגשת. במהלך המפגשים נצא למסע יצירתי, בו האצבעות הקטנות יהפכו דמיון למציאות. הילדים יתנסו במגוון טכניקות עבודה מסוריות וחדישות, ילמדו לפסל כלי נוי ייחודיים וליצור כלים שימושיים לבית. דרך המגע בחומר, הילדים נהנים ומשפרים את המוטוריקה העדינה, מחזקים את הריכוז ומפתחים חשיבה יצירתית מחוץ לקופסה. למחיר החוג יתווסף תשלום של 30 ₪ לחודש עבור חומרים. התחלה ב- 1/9 סיום ב- 30/6

יום	שעות	שם המדריך/ה	גילאים	עלות למפגש
רביעי	17:30-18:30	שוש חבקין	חובה-ד'	56 ₪

הנגר הצעיר

מוזמנים להכיר מקרוב את עולם העץ המופלא. יחד, נלמד להפוך חומר גלם ליצירת אמנות של ממש. בתהליך מרתק של תכנון, שיוף, חיבור וצביעה, נגלה איך לבנות במו ידינו מוצרים ייחודיים ומרהיבים. במהלך המפגשים הילדים יתנסו חווייתית בכלי עבודה ובפיתוח מיומנויות טכניות. מתאים לתלמידי כיתות ד'-ו', אין צורך בידע קודם. למחיר החוג יתווסף תשלום של 30 ₪ לחודש עבור חומרים. התחלה ב- 1/9 סיום ב- 30/6

יום	שעות	שם המדריך/ה	גילאים	עלות למפגש
שני	16:30-17:15	דור דוייב	ד'-ו'	66 ₪



מיינקראפט

חוג מיינקראפט המשלב כלים מתוך עולם הבינה המלאכותית. החוג הטכנולוגי שמעניק לילדים כלים לעולם המחר, דרך המשחק שהם הכי אוהבים! מה עושים? מכירים כלי AI חדשניים, לומדים לכתוב פרומפטים, מפתחים משחקים ובונים סוכני AI חכמים בעולמות מיינקראפט ייחודיים. מה מרוויחים? מפתחים יצירות, חשיבה עצמאית ופתרון בעיות, לצד הצצה לעולמות התכנות, הסייבר והרובוטיקה. השילוב המושלם בין טכנולוגיה, יצירה והנאה בסביבה בטוחה וחוויתית! תתבצע גביה נפרדת עבור ערכה עם תוכנות. מחיר יפורסם בהמשך. התחלה ב- 1/9 סיום ב- 30/6

יום	שעות	מפעיל	גילאים	עלות למפגש
רביעי	17:00-18:00	מכללת סייברנט ישראל	א-ג	71 ₪
רביעי	18:00-19:00	מכללת סייברנט ישראל	ד'-ו'	71 ₪

בינה מלאכותית

חוג חווייתי וחדשני שבו הילדים הופכים מצרכני ליוצרים טכנולוגיים! במהלך השנה הם ילמדו להשתמש בבינה מלאכותית, יעצבו תמונות, קומיקס ווידאו בעזרת AI ו-Canva ויפתחו אתרים ומשחקים. בסוף השנה כל ילד יוצא עם תיק עבודות דיגיטלי אישי. התחלה ב- 1/9 סיום ב- 30/6

יום	שעות	מפעיל	גילאים	עלות למפגש
חמישי	17:00 - 18:00	social ai agent	ג'-ה'	71 ₪

מבוכים ודרקונים

הילדים נכנסים לסיפור הרפתקאות, הסיפור שולח את הילדים למחוזות מופלאים ומרתקים כשמטרתם ל"פצח" את התעלומה בעזרת חידות היגיון/מתמטיות משחקי חשיבה ודינמיקה חברתית. התחלה ב- 1/9 סיום ב- 30/6

יום	שעות	מפעיל	גילאים	עלות למפגש
שני	17:15-18:30	חב' תגלית	ב'-ד'	75 ₪
שני	18:30-19:45	חב' תגלית	ה'-ח'	75 ₪



לגו-טכנולוגי

WeDo – עולם הטכנולוגיה נפתח לילדים בדרך חווייתית! נבנה דגמים מדהימים מלגו, נוסיף חיישנים ומנועים, ונלמד לתכנת אותם בעזרת סביבת WeDo של LEGO Education. הילדים יפתחו חשיבה לוגית, פתרון בעיות ויצירתיות – וכל זה תוך משחק, בנייה והתנסות אמיתית כמהנדסים צעירים. התחלה ב- 1/9 סיום ב- 30/6

יום	שעות	מפעיל	גילאים	עלות למפגש
ראשון	18:00-19:00	חברת Ubv - אורי בכור	א'-ד'	61 ₪

רופאים צעירים

חווייה מרתקת לילדים, בה נלמד להכיר את גוף האדם מקרוב: מערכות ואיברים, שלד ושרירים, נשימה ודם. נתרגל עזרה ראשונה בסיסית, ניחשף למכשירים רפואיים ונבין איך משתמשים בהם, וכל זה בלמידה חווייתית, משחקים והתנסות מעשית – כמו רופאים קטנים אמיתיים! לעלות החוג התווספו 150 ₪ חד"פ. התחלה ב- 1/9 סיום ב- 30/6

יום	שעות	מפעיל	גילאים	עלות למפגש
ראשון	17:00 - 18:00	חברת Ubv - אורי בכור	ב'-ד'	61 ₪



פלמנקו

נלמד את טכניקת הריקוד הספרדי, בדגש על יסודות ומקצבים. ריקוד עוצמתי, אצילי, המאפשר להביע אופי ורגש דרך תנועת הגוף. יחס אישי ממורה מנוסה ומקצועית. אין צורך בניסיון קודם. התחלה ב- 1/9 סיום ב- 30/6

עלות למפגש	גילאים	מפעיל	שעות	יום
53 ₪	א-ג	לירון טביב	17:00-17:45	שלישי
53 ₪	11 ומעלה	לירון טביב	17:45-18:30	שלישי



קט-רגל

פיתוח יכולת קואורדינציה, חיזוק סיבולת לב ריאה, חיזוק הדימוי העצמי ושיפור מיומנויות חברתיות. שילוב אימונים אטרקטיביים ומהנים לצד דגש על חינוך וערכים תוך עבודה קבוצתית. מדים ירכשו בקנייה מרוכזת בתחילת השנה. תתבצע גביה נפרדת עבור ערכה מלאה (תיק, כדור, גרביים, 2 סטים של קיץ). מחיר יפורסם בהמשך. יגבו 35 ₪ למסיבת סיום התחלה ב- 1/9 סיום ב- 30/6

יום	שעות	שם המדריך/ה	גילאים	עלות למפגש
שני	17:00-17:45	צוות מאמנים מוסמכים בפקוח מקצועי של שחר קטר	4-6	53 ₪
חמישי	17:00-17:45	צוות מאמנים מוסמכים בפקוח מקצועי של שחר קטר	4-6	53 ₪
שני+חמישי	17:00-17:45	צוות מאמנים מוסמכים בפקוח מקצועי של שחר קטר	4-6	38 ₪
שני+חמישי	17:45-18:30	צוות מאמנים מוסמכים בפקוח מקצועי של שחר קטר	א'-ב'	38 ₪
שני	17:45-18:30	צוות מאמנים מוסמכים בפקוח מקצועי של שחר קטר	א'-ב'	53 ₪
חמישי	17:45-18:30	צוות מאמנים מוסמכים בפקוח מקצועי של שחר קטר	א'-ב'	53 ₪
שני+חמישי	18:30-19:15	צוות מאמנים מוסמכים בפקוח מקצועי של שחר קטר	ג'-ה'	38 ₪
שני	18:30-19:15	צוות מאמנים מוסמכים בפקוח מקצועי של שחר קטר	ג'	53 ₪
חמישי	18:30-19:15	צוות מאמנים מוסמכים בפקוח מקצועי של שחר קטר	ה'	53 ₪



קראטה שוטוקאן

אומנות הלחימה המסורתית המשלבת טכניקות לחימה של קראטה, ג'ודו, אייקידו, ג'יטסו וקובודו. תורמת לרכישת כושר גופני, קואורדינציה, יציבה גמישות וכוח. משמעת, ביטחון עצמי וכבוד לזולת. התחלה ב- 1/9 סיום ב- 30/6

יום	שעות	שם המאמן/ת	גילאים	עלות למפגש
ראשון+שלישי	16:30-17:30	שרון מדר	4.5-6	₪ 44
ראשון	16:30-17:30	שרון מדר	4.5-6	₪ 56
שלישי	16:30-17:30	שרון מדר	4.5-6	₪ 56
ראשון+שלישי	17:30-19:00	שרון מדר	א'-ג'	₪ 60
ראשון+שלישי	19:00-20:30	שרון מדר	ד'-ו'	₪ 60
ראשון	17:30-19:00	שרון מדר	א'-ג'	₪ 85
שלישי	17:30-19:00	שרון מדר	א'-ג'	₪ 85



אקטיבי X

אימוני כושר חווייתיים ומגוונים לאורח חיים בריא וספורטיבי: תרגילי תחנות, רצועות (TRX), ריצות, תרגילי כוח, פעילות אירובית והרבה ספורט וכיף. תורם לביטחון העצמי, כושר גופני ותחושת המסוגלות. מיועד לבנים ובנות כאחד, עם או ללא רקע בספורט. בימי רביעי האמון מתקיים בסטודיו סגור עם מתקן נינג'ה יעודי. התחלה ב- 1/9 סיום ב- 31/7

יום	שעות	שם המאמן/ת	גילאים	עלות למפגש
ראשון+רביעי	17:00-17:45	אסף רון	א'-ג'	₪ 38
ראשון	17:00-17:45	אסף רון	א'-ג'	₪ 53
רביעי	17:00-17:45	אסף רון	א'-ג'	₪ 53
ראשון+רביעי	17:45-18:30	אסף רון	ד'-ה'	₪ 38
ראשון	17:45-18:30	אסף רון	ד'-ה'	₪ 53
רביעי	17:45-18:30	אסף רון	ד'-ה'	₪ 53
ראשון+רביעי	18:30-19:15	אסף רון	ו' ומעלה	₪ 38
ראשון	18:30-19:15	אסף רון	ו' ומעלה	₪ 53
רביעי	18:30-19:15	אסף רון	ו' ומעלה	₪ 53

ג'ימנסט



ג'ימנסט - מבתי הספר המובילים בישראל להתעמלות קרקע ואקרובטיקה [משתתפי גמר גוט-טאלנט ישראל]

מגיל 4 ומעלה, מתאים למתחילים ומתקדמים, לא נדרש רקע מוקדם בהתעמלות. במסגרת חוג ההתעמלות רוכשים הילדים מיומנויות בהתעמלות קרקע מכשירים ואקרובטיקה. ושמים דגש רב על: שיפור כושר גופני, יציבה נכונה, שיווי משקל, בטחון בתנועה, קוארדינציה, חיזוק חגורת כתפיים וגמישות. לביה"ס צוות הדרכה מוסמך ומנוסה. האולם מאובזר בציוד מתקדם ומגוון להתעמלות. ניתן לבוא לשיעור ניסיון. למידע נוסף על ג'ימנסט www.gymnast.co.il התחלה ב- 1/9 סיום ב- 31/7

יום	שעות	מפעיל	גילאים	עלות למפגש
ראשון+רביעי	17:00-17:45	בית הספר להתעמלות ואקרובטיקה ג'ימנסט	א'-ג'	₪ 42
ראשון	15:30-16:15	בית הספר להתעמלות ואקרובטיקה ג'ימנסט	א'-ד' פעם בשבוע	₪ 54
רביעי	15:30-16:15	בית הספר להתעמלות ואקרובטיקה ג'ימנסט	א'-ד' פעם בשבוע	₪ 54
ראשון+רביעי	16:15-17:00	בית הספר להתעמלות ואקרובטיקה ג'ימנסט	ג'-ו'	₪ 42
ראשון	17:45-18:30	בית הספר להתעמלות ואקרובטיקה ג'ימנסט	גילאי גן	₪ 54
רביעי	17:45-18:30	בית הספר להתעמלות ואקרובטיקה ג'ימנסט	גילאי גן	₪ 54
ראשון+רביעי	18:30-19:45	בית הספר להתעמלות ואקרובטיקה ג'ימנסט	מסלול מתקדמים	₪ 56



בית ספר להשרדות

בית הספר לדנים השרדות פועל כ- 20 שנה ומונה כיום מעל 400 מתאמנים בגילאי 4-65. בית הספר מנוהל ע"י מאסטר אריק לירם עבדוש דרגה דאן 7 בדנים השרדות ואיתו מאמנים מדריכים שהחלו את דרכם כחניכים שלו בגיל 4, וכעת בגילאי נוער ובוגרים מאמנים יחד איתו דור חדש.

תלמידי בית הספר לומדים ומתרגלים אמנויות הלחימה מסוגים שונים בכללם קראטה, ג'ודו, ג'וגצו, אייקדו והגנה עצמית כולל טכניקות בסיסיות כמו בלימות, גלגולים, אגרופים ובעיטות של קראטה. בהמשך הם לומדים תרגילים מורכבים של הגנה עצמית כנגד התקפות אלימות ברחוב בשילוב הגנה כנגד אלות, סכינים, אקדחים ומקלות. במהלך השנה משתתפים תלמידי בית הספר בתחרויות ובאליפויות אזוריות, במבחני דרגה ובמחנות אימונים. אחת לשנה מתקיימת אליפות איזורית של רחובות והסביבה באולם ברזילי בעיר במסגרתו עורכים המשתתפים תחרויות ומופעי ראוור. התחלה ב- 1/9 סיום ב- 30/6

שעות	שם המאמן/ת	גילאים	עלות למפגש	יום
18:30-19:15	אריק עבדוש וצוות מדריכים	8-12 מתחילים	38 ₪	שלישי+חמישי
18:30-19:15	אריק עבדוש וצוות מדריכים	8-12 מתחילים	38 ₪	שני+רביעי
19:15-20:00	אריק עבדוש וצוות מדריכים	13 ומעלה מתחילים	38 ₪	שלישי+חמישי
16:15-17:00	אריק עבדוש וצוות מדריכים	4.5-6	53 ₪	שלישי
17:00-17:45	אריק עבדוש וצוות מדריכים	4.5-6	53 ₪	שלישי
17:45-18:30	אריק עבדוש וצוות מדריכים	4.5-6	53 ₪	שלישי
18:30-19:15	אריק עבדוש וצוות מדריכים	4.5-6	53 ₪	שלישי

קבוצות שממשיכות משנה קודמת, הרישום לפי טבלה שנמצאת באתר רשת חוויות/מרכזים ותחומי פעילות/חוויות שוויץ המדע/מידע לנרשמים לחוגים. במידה ולא ברור לאיזו קבוצה להירשם, יש להתקשר לאריק על מנת לוודא בטל' 054-2424762



בית הספר לקפוארה

הקצב הברזילאי שכבש את העולם - חוויה עוצמתית המשלבת גוף, נפש וקצב במפגש אחד סוחף. האקשן: לחימה בשילוב אלמנטים אקרובטיים מרהיבים. הקצב: מוזיקה חיה, נגינה וריקוד שנותנים את האנרגיה. התוצאה: שיפור משמעותי בכושר הגופני, בריכוז, בגמישות, בביטחון ובקואורדינציה. התחלה ב- 1/9 סיום ב- 31/7

עלות למפגש	גילאים	שם המאמן/ת	שעות	יום
36 ₪	גילאי 2.5-3.5	בית ספר הישראלי לקפוארה של לב גינזבורג	16:45-17:15	שלישי
53 ₪	גילאי 4-6	בית ספר הישראלי לקפוארה של לב גינזבורג	16:45-17:30	ראשון
53 ₪	גילאי 4-6	בית ספר הישראלי לקפוארה של לב גינזבורג	17:15-18:00	שלישי
53 ₪	גילאי 4-6	בית ספר הישראלי לקפוארה של לב גינזבורג	16:45-17:30	חמישי
38 ₪	כיתות א'-ב'	בית ספר הישראלי לקפוארה של לב גינזבורג	17:30-18:15	ראשון+חמישי
53 ₪	כיתות א'-ב'	בית ספר הישראלי לקפוארה של לב גינזבורג	17:30-18:15	ראשון
53 ₪	כיתות א'-ב'	בית ספר הישראלי לקפוארה של לב גינזבורג	17:30-18:15	חמישי
53 ₪	כיתות א'-ה'	בית ספר הישראלי לקפוארה של לב גינזבורג	18:00-18:45	שלישי
38 ₪	כיתות ג'-ה'	בית ספר הישראלי לקפוארה של לב גינזבורג	16:00-16:45	ראשון+חמישי

חדש



עלות למפגש	גילאים	שם המאמן/ת	שעות	יום
₪ 53	כיתות ג'-ה'	בית ספר הישראלי לקפוארה של לב גינזבורג	16:00-16:45	ראשון
₪ 53	כיתות ג'-ה'	בית ספר הישראלי לקפוארה של לב גינזבורג	16:00-16:45	חמישי
₪ 53	אקרו-קפוארה כיתות א'-ה'	בית ספר הישראלי לקפוארה של לב גינזבורג	16:00-16:45	שלישי
₪ 53	אקרו-קפוארה כיתות ו' ומעלה	בית ספר הישראלי לקפוארה של לב גינזבורג	18:45-19:45	שלישי
₪ 44	כיתה ו' ומעלה	בית ספר הישראלי לקפוארה של לב גינזבורג	18:15-19:15	ראשון+חמישי
₪ 56	כיתה ו' ומעלה	בית ספר הישראלי לקפוארה של לב גינזבורג	18:15-19:15	ראשון
₪ 56	כיתה ו' ומעלה	בית ספר הישראלי לקפוארה של לב גינזבורג	18:15-19:15	חמישי
₪ 56	בוגרים	בית ספר הישראלי לקפוארה של לב גינזבורג	19:15-20:15	חמישי



בית ספר למחול



בית הספר למחול 'עלמא' - חוויות שוויץ המדע

קיים כשני עשורים ומונה מאות תלמידים וצוות מורים מקצועי המעניק יחס אישי לכל תלמיד. ביה"ס גאה להיות מסגרת משמעותית, מכילה ובית חם החל מגיל 3 ועד בכלל, לתלמידים שאוהבים ונהנים ללמוד, להתנסות ולחוות מחול ברמה גבוהה.

ביה"ס מאמין שמחול הוא אמצעי אמנותי חינוכי ולצד שכלול היכולות הגופניות מחנך לערכים חשובים ומחזק את הביטחון והערך העצמי. לצד השיעורים השוטפים קיימת תכנית העשרה עם מיטב הלהקות והיוצרים הקיימים בארץ.

צוות מקצועי:

נילי צברי - מורה לבלט קלאסי ולמחול יצירתי. בוגרת מסלול מחול ותנועה של סמינר הקיבוצים בעלת B.E.D. מרכזת את התחום המקצועי של ביה"ס למחול "עלמא".

לי מדמוני גבע - בוגרת האקדמיה למוזיקה ומחול בירושלים בעלת תואר B.A.D. בהוראת מחול.

נעה מאיר רתם - מורה למחול מודרני, בלט קלאסי ומחול יצירתי. בעלת תואר BFA מאוניברסיטת פלורידה שבארה"ב התחלה ב- 1/9 סיום ב- 30/6

לפרטים - נילי צברי מנהלת בית הספר למחול "עלמא" | 052-8354977

טרום מחול

יום	שעות	שם המורה	גילאים	עלות למפגש
שלישי	16:15-17:00	נילי צברי	גילאי 3-4	₪ 53

מחול יצירתי

צעדים ראשונים בעולם הריקוד הקצבי, שיפור היציבה ושינוי המשקל, תורם לפיתוח הדמיון, חוש הקצב הקואורדינציה והגמישות

יום	שעות	שם המורה	גילאים	עלות למפגש
שני	17:00-17:45	נילי צברי	גילאי 4 ומעלה	₪ 53
רביעי	16:15-17:00	נילי צברי	גילאי 4 ומעלה	₪ 53

טרום בלט

צעדים ראשונים בעולם הבלט המופלא, שיפור היציבה ושינוי המשקל דרך עולם קסום של דמיון ויצירה. תורם לפיתוח הדמיון, חוש הקצב, הקואורדינציה והגמישות.

יום	שעות	שם המורה	גילאים	עלות למפגש
שלישי	17:00-17:45	נילי צברי	גילאי 5-6	₪ 53

בלט קלאסי א'

טכניקת הבלט מהווה בסיס חשוב לדיוק ושליטה בגוף. שפה תנועתית שבאמצעותה ניתן להגיע לרמה גבוהה של ביטוי אמנותי. תורם לחיזוק השרירים והיציבה, פיתוח הקואורדינציה, חוש הקצב והגמישות.

יום	שעות	שם המורה	גילאים	עלות למפגש
רביעי	17:45-18:30	נילי צברי	כיתה א'	53 ₪

ג'אז גן חובה-א'

לימוד ריקודים בליווי מוסיקה עכשווית ומגוונת. דגש על קואורדינציה, גמישות, זיכרון וקצב. עבודה על טכניקה ויציבה

יום	שעות	שם המורה	גילאים	עלות למפגש
שני	17:30-18:15	לי מדמוני גבע	גן חובה- א'	53 ₪



מסלול מקצועי

טוטו ג'אז

יום	שעות	שם המורה	גילאים	עלות למפגש
ראשון +רביעי	17:45-18:30 בלט	נילי צברי	ב'-ג'	38 ₪
	17:00-17:45 ג'אז	לי מדמוני גבע	ב'-ג'	38 ₪

עתודות בלט/מודרני

לימוד ריקודים בליווי מוסיקה עכשווית ומגוונת. דגש על קואורדינציה, גמישות, זיכרון וקצב. עבודה על טכניקה ויציבה

יום	שעות	שם המורה	גילאים	עלות למפגש
שלישי+רביעי	17:45-18:30 יום שלישי	נילי צברי	ג'-ד'	38 ₪
	17:00-17:45 יום רביעי	נעה מאיר-רתם	ג'-ד'	38 ₪

לונה - עתודה צעירה ד'-ו'

טכניקת הבלט מהווה בסיס חשוב לדיוק ושליטה בגוף. שפה תנועתית שבאמצעותה ניתן להגיע לרמה גבוהה של ביטוי אמנותי. תורם לחיזוק השרירים והיציבה, פיתוח הקואורדינציה, חוש הקצב והגמישות.

יום	שעות	שם המורה	גילאים	עלות למפגש
ראשון+רביעי	16:15-17:00 יום ראשון-בלט 17:00-17:45 יום ראשון-ג'אז	נילי צברי + לי מדמוני גבע	ד'-ו'	35 ₪
	16:15-17:00 יום רביעי-ג'אז 17:00-17:45 יום רביעי-בלט	לי מדמוני גבע + נילי צברי	ד'-ו'	35 ₪

עתודה בוגרת - אלגרו

יום	שעות	שם המורה	גילאים	עלות למפגש
ראשון	16:15-17:00 - ג'אז	לי מדמוני גבע	ו'-ז'	34 ₪
	17:00-17:45 - בלט	נילי צברי	ו'-ז'	34 ₪
שני	16:45-17:30 - ג'אז	לי מדמוני גבע	ו'-ז'	34 ₪
	17:45-18:30 - מודרני	נעה מאיר-רתם	ו'-ז'	34 ₪
רביעי	17:45-18:30 - מודרני	נעה מאיר-רתם	ו'-ז'	34 ₪
	18:30-19:15 - בלט	נילי צברי	ו'-ז'	34 ₪



פיוז'ן - קדם להקה

יום	שעות	שם המורה	גילאים	עלות למפגש
שני [מודרני]	17:00-17:45	נעה מאיר רתם	ו'-ח'	34 ₪
ראשון [טכניקה ג'אז]	17:45-18:30	לי מדמוני גבע	ו'-ח'	34 ₪
שני [בלט]	17:45-18:30	נילי צברי	ו'-ח'	34 ₪
רביעי [ג'אז]	17:45-18:30	לי מדמוני גבע	ו'-ח'	34 ₪
ראשון [בלט]	18:30-19:15	נילי צברי	ו'-ח'	34 ₪
רביעי [מודרני]	18:30-19:15	נעה מאיר-רתם	ו'-ח'	34 ₪

פניקס להקה צעירה

שיעורי בלט/מודרני/טכניקה ג'אז

יום	שעות	שם המורה	גילאים	עלות למפגש
ראשון [ג'אז]	18:30-19:30	לי מדמוני גבע	חטיבה	35 ₪
ראשון [בלט]	19:30-20:30	נילי צברי	חטיבה	35 ₪
ראשון [בחירה]	20:30-21:00	נילי צברי	חטיבה	22 ₪
שני [בלט]	18:30-19:30	נילי צברי	חטיבה	35 ₪
שני [מודרני]	19:30-20:30	נעה מאיר רתם	חטיבה	35 ₪
רביעי [ג'אז]	18:30-19:30	לי מדמוני גבע	חטיבה	35 ₪
רביעי [מודרני]	19:30-20:30	נעה מאיר רתם	חטיבה	35 ₪

פרימה להקה בוגרת

שיעורי בלט/מודרני/טכניקה ג'אז

יום	שעות	שם המורה	גילאים	עלות למפגש
ראשון [ג'אז]	18:30-19:30	לי מדמוני גבע	תיכון	35 ₪
שני [מודרני]	18:30-19:30	נעה מאיר רותם	תיכון	35 ₪
ראשון [בלט]	19:30-20:30	נילי צברי	תיכון	35 ₪
שני [בלט]	19:30-20:30	נילי צברי	תיכון	35 ₪
ראשון [פוינט-בחירה]	20:30-21:00	נילי צברי	תיכון	22 ₪
רביעי [מודרני]	19:30-20:30	נעה מאיר רותם	תיכון	35 ₪
רביעי [ג'אז]	20:30-21:30	לי מדמוני גבע	תיכון	35 ₪

בית הספר להיפ הופ BOUNCE

בית הספר להיפ הופ BOUNCE פועל ברחובות כבר למעלה מעשור ומעניק חוויית ריקוד מקצועית, מעצימה וייחודית לילדים, בני נוער ונשים, בכל הרמות והגילאים. אנו מאמינים שכל רקדן ורקדנית ראויים ליחס אישי, ליווי מקצועי וסביבה תומכת המאפשרת צמיחה, התפתחות וביטוי אישי. בית הספר דוגל במקצועיות כדרך חיים, לצד ערכים של התמדה, כבוד, עבודת צוות ואהבה אמיתית לעולם המחול. בית הספר מנוהל על ידי גלי גיל - מורה להיפ הופ, יוצרת ומנהלת אמנותית בעלת ניסיון רב בהכשרת רקדנים צעירים ובוגרים ובהובלת מאות תלמידים לאורך השנים. כיום מונה בית הספר כ-400 רקדנים ורקדניות, לצד צוות מקצועי ומסור מהמובילים בתחום ההיפ הופ בישראל. צוות המורים שם דגש על מצינונות, דיוק טכני, העצמה אישית ופיתוח תחושת שייכות וקהילה. אנו גאים להיות הבית השני של רקדני העיר רחובות והלב הפועם של קהילת ההיפ הופ בעיר. התחלה ב- 1/9 סיום ב- 31/7

חוגי היפ הופ - מסלול צעירים

מיועד לילדי גן חובה ועד כיתות ג' ומהווה את הצעד הראשון בעולם ההיפ הופ. במהלך השנה הילדים נחשפים למוזיקה קצבית, לומדים יסודות תנועה וריקוד באווירה מהנה ותומכת, תוך התאמה מלאה לגילם ושיעורים אנרגטיים המפתחים ביטחון עצמי, קואורדינציה ואהבה לתנועה.

יום	שעות	שם המורה	גילאים	עלות למפגש
שלישי	17:30-18:15	בי"ס להיפ הופ Bounce - מנוהל ע"י גלי ליבי גיל	גן חובה בייבי גילאי 5 ומעלה	53 ₪
שלישי	16:45-17:30	בי"ס להיפ הופ Bounce - מנוהל ע"י גלי ליבי גיל	מיני 1 כיתות א'-ב'	53 ₪
רביעי	18:00-18:45	בי"ס להיפ הופ Bounce - מנוהל ע"י גלי ליבי גיל	מיני 2 כיתות א'-ב'	53 ₪
חמישי	17:15-18:00	בי"ס להיפ הופ Bounce - מנוהל ע"י גלי ליבי גיל	מיני 3 כיתות ב'-ג'	53 ₪
רביעי	17:15-18:00	בי"ס להיפ הופ Bounce - מנוהל ע"י גלי ליבי גיל	מיני 4 כיתות ב'-ג'	53 ₪



חוגי היפ הופ - מסלול מקצועי

מיועד לרקדנים ורקדניות מכיתות ד' ומעלה המעוניינים להעמיק את הידע והיכולות שלהם בעולם ההיפ הופ. המסלול מהווה הכנה ללהקות התחרותיות של בית הספר, עם דגש על פיתוח טכניקה, משמעת עבודה, התמדה, כבוד הדדי ועבודת צוות

יום	שעות	שם המורה	גילאים	עלות למפגש
רביעי	17:30-18:15	בי"ס להיפ הופ Bounce - מנוהל ע"י גלי ליבי גיל	מידי 1 כיתות ג'-ד'	53 ₪
חמישי	18:00-18:45	בי"ס להיפ הופ Bounce - מנוהל ע"י גלי ליבי גיל	מידי 2 כיתות ד'-ה'	53 ₪
שלישי	18:15-19:00	בי"ס להיפ הופ Bounce - מנוהל ע"י גלי ליבי גיל	שיעור חיזוק א' כיתות ג'-ד' מידי 1 + מידי 2	35 ₪
שני+רביעי	15:30-16:15 יום ב' 15:30-16:15 יום ד'	בי"ס להיפ הופ Bounce - מנוהל ע"י גלי ליבי גיל	מידי 3 כיתות ד'-ה'	38 ₪
שני+רביעי	16:15-17:00 יום ב' 16:15-17:00 יום ד'	בי"ס להיפ הופ Bounce - מנוהל ע"י גלי ליבי גיל	מידי 4 כיתות ד'-ה'	38 ₪
שני+רביעי	18:00-19:00 יום ב' 19:15-20:15 יום ד'	בי"ס להיפ הופ Bounce - מנוהל ע"י גלי ליבי גיל	מקסי 1 כיתות ה'-ו'	44 ₪
ראשון	17:30-18:30	בי"ס להיפ הופ Bounce - מנוהל ע"י גלי ליבי גיל	שיעור חיזוק ב' מידי 3/מידי 4/ מקסי 1	35 ₪
שני+רביעי	19:00-20:00 יום ב' 19:00-20:00 יום ד'	בי"ס להיפ הופ Bounce - מנוהל ע"י גלי ליבי גיל	מקסי 2 כיתות ז'-ח'	44 ₪



היפ הופ - מסלול תחרותי

מיועד לרקדנים ורקדניות השואפים להתפתח ברמה הגבוהה ביותר. חברי המסלול משתתפים בתחרויות, כנסים ואירועי מחול ברחבי הארץ, עובדים עם מיטב המורים בתחום, וצוברים הישגים מרשימים הכוללים זכויות במקומות ראשונים ותארים ארציים, לצד פיתוח משמעת, עבודת צוות ומצינונות מקצועית

יום	שעות	שם המורה	גילאים	עלות למפגש
ראשון+ שלישי+ רביעי	15:15-16:15 יום ראשון 15:30-16:30 יום רביעי 16:30-17:30 יום רביעי 15:45-16:45 יום שלישי תחרותי	בי"ס להיפ הופ Bounce- מנוהל ע"י גלי ליבי גיל	ליטל ביטס	37 ₪
ראשון+ רביעי+ חמישי	15:30-16:15 יום ראשון 15:30-16:30 יום רביעי 15:30-16:30 יום חמישי תחרותי 16:30-17:30 יום חמישי	בי"ס להיפ הופ Bounce- מנוהל ע"י גלי ליבי גיל	מידל ביטס	37 ₪
ראשון+ שני+ חמישי	17:15-18:15 יום ראשון 17:00-18:00 יום שני 18:15-19:15 יום שני 16:30-17:30 יום חמישי תחרותי	בי"ס להיפ הופ Bounce- מנוהל ע"י גלי ליבי גיל	ביג ביטס	37 ₪
ראשון+ רביעי+ חמישי	19:30-20:30 יום ראשון 18:15-19:15 יום רביעי 19:30-20:30 יום רביעי 18:30-19:30 יום חמישי	בי"ס להיפ הופ Bounce- מנוהל ע"י גלי ליבי גיל	מיני אולטרה	37 ₪
ראשון+ רביעי+ חמישי	19:30-20:30 יום ראשון 20:30-21:30 יום ראשון 18:15-19:15 יום רביעי 19:45-20:45 יום חמישי	בי"ס להיפ הופ Bounce- מנוהל ע"י גלי ליבי גיל	אולטרה	34 ₪
ראשון+ שני+ שלישי	18:15-19:15 יום ראשון 20:00-21:00 יום שני 19:15-20:15 יום שלישי	בי"ס להיפ הופ Bounce- מנוהל ע"י גלי ליבי גיל	מקסי פלוס תיכון ט'-יב'	42 ₪



בית הספר להתעמלות אומנותית

בית הספר להתעמלות אמנותית פועל כ- 20 שנה ומונה מעל 300 מתעמלות. בית הספר מנוהל ע"י אינה בולים אשר הינה המאמנת הראשית ולצידה צוות מאמנות מקצועי, מיומן ומסודר אשר עבר הכשרה בוינגייט. במסגרת בית הספר, לומדות הבנות תרגילים המשלבים תנועות בלט, אקרובטיקה ומחול עם מגוון מכשירים בהם חבל, חישוק, סרט וכו'. במסגרת בית הספר להתעמלות אמנותית פועלת נבחרת מקצועית, "מכבי חוויות רחובות", הנבחרת מייצגת את רשת חוויות ואת העיר רחובות במספר תחרויות לאורך השנה. למחיר החוגים יתווספו עלויות מסיבת סיום ואביזרים. התחלה ב- 1/9 סיום ב- 30/6

גיל הרך

חוג התעמלות אומנותית לגיל הרך מעניק לילדות הזדמנות נהדרת להתפתח דרך תנועה, מוזיקה ודמיון. גמישות, שיווי משקל, קואורדינציה ושליטה בגוף, חיזוק הביטחון העצמי - הם הנושאים העקרים בשיעורים.

יום	שעות	שם המורה	גילאים	עלות למפגש
שני	16:30-17:15	בניהולה של אינה בולים וצוות המאמנות	גן 4-5 מתחילות	₪ 53
חמישי	17:15-18:00	בניהולה של אינה בולים וצוות המאמנות	גן 4-5 מתחילות	₪ 53
שני	17:15-18:00	בניהולה של אינה בולים וצוות המאמנות	גן 5-6 מתחילות	₪ 53
שלישי	17:00-18:00	בניהולה של אינה בולים וצוות המאמנות	גן 5-6 מתקדמות	₪ 61

ילדים

מסלול החוגים מיועד לבנות בכיתות א'-ו' המעוניינות להכיר את עולם ההתעמלות האומנותית באווירה מהנה, מקצועית ומעצימה. זהו מסלול המאפשר לכל ילדה להתפתח בקצב שלה, ליהנות מתנועה וספורט, ולבחון האם תרצה בהמשך להתקדם למסלול הייצוגי.

יום	שעות	שם המורה	גילאים	עלות למפגש
שלישי	18:00-19:00	בניהולה של אינה בולים וצוות המאמנות	כיתה א-ב מתחילות	₪ 61
שלישי + חמישי	16:00-17:00 ג' 17:00-18:00 ה'	בניהולה של אינה בולים וצוות המאמנות	כיתה א-ב מתקדמות	₪ 44
חמישי	18:00-19:00	בניהולה של אינה בולים וצוות המאמנות	כיתות ג'-ו'	₪ 61

מסלול ייצוגיות

קבוצות הייצוגיות הוא המסלול המתקדם למתעמלות שמחפשות אתגר נוסף, עומק מקצועי והתפתחות אישית בסביבה תומכת ומכוונת מטרות. שיפור הטכניקה, תרגול עם מכשירים, והשתתפות באירועים והופעות בעיר רחובות.

יום	שעות	שם המורה	גילאים	עלות למפגש
שני+חמישי	17:00-18:15	בניהולה של אינה בוליס וצוות המאמנות	יצוגית 1	₪ 53
שני+חמישי	18:15-19:30	בניהולה של אינה בוליס וצוות המאמנות	טרום ייצוגית	₪ 53
שני+שישי	18:00-19:30 ב' 13:00-14:30 ו'	בניהולה של אינה בוליס וצוות המאמנות	יצוגית 2	₪ 57
שני+חמישי	15:00-16:30 ב' 15:45-17:15 ה'	בניהולה של אינה בוליס וצוות המאמנות	יצוגית 3	₪ 57
שלישי וחמישי	17:00-18:30 ג' 18:00-19:30 ה'	בניהולה של אינה בוליס וצוות המאמנות	עתודה קבוצה מיוחדת	₪ 57

עתודה

קבוצת העתודה מהווה שלב מכין לקראת השתלבות בנבחרת המקצועית, ומתאימה לילדות מצטיינות שמראות התמדה, רצינות ופוטנציאל תחרותי גבוה. הקבוצה מיועדת לגילאי גן-כיתה ב. כניסה למסלול מותנית בהכוונת צוות המאמנות.

יום	שעות	שם המורה	גילאים	עלות למפגש
שלישי+ חמישי+ שישי	17:00-18:30 ג' 18:00-19:30 ה' 14:30-16:00 ו'	בניהולה של אינה בוליס וצוות המאמנות	עתודה	₪ 48



צלמת: איריס גליקסמן



צלמת: איריס גליקסמן

נבחרת ייצוגיות

קבוצת הנבחרת הייצוגית מיועדת למתעמלות מתקדמות שמפגינות רמה גבוהה, מחויבות ונכונות לייצג את בית הספר באירועים, מופעים והופעות - לצד השתתפות בתחרויות אזוריות וארציות במהלך השנה.

יום	שעות	שם המורה	גילאים	עלות למפגש
שני+חמישי	15:30-17:00	בניהולה של אינה בוליס וצוות המאמנות	יצוגית צעירות	57 ₪
שלישי + חמישי	19:00-21:00	בניהולה של אינה בוליס וצוות המאמנות	יצוגית בוגרות	60 ₪

נבחרת

נבחרת מקצועית 'מכבי חוויות רחובות' המייצגת את רשת חוויות והעיר רחובות בתחרויות ארציות. הנבחרת מחולקת לקבוצת צעירות ולקבוצת בוגרות. מתאמנות בימי ראשון, רביעי ושישי. טכניקה ימי ג+ה



מבוגרים

ספורט, תנועה ואומנות

התעמלות בונה עצם

האימונים שלנו מתמקדים בשיפור משמעותי של טווח התנועה במפרקים ובחיזוק השלד מהיסוד. באמצעות תרגילים ייעודיים המפעילים עומסים מבוקרים והתנגדויות משתנות, אנו מסייעים בבניית צפיפות העצם ובמניעת אוסטאופורוזיס. התחלה ב- 1/9 סיום ב- 31/7

יום	שעות	שם המדריך/ה	עלות למפגש
ראשון+רביעי	08:00-09:00 וגם 09:00-10:00	גילה לוי	₪ 44
ראשון	08:00-09:00 וגם 09:00-10:00	גילה לוי	₪ 56
רביעי	08:00-09:00 וגם 09:00-10:00	גילה לוי	₪ 56

יוגה

יוגה אינטגרטיבית - על הקשר והגשר שניצור בין גוף לנפש. בשיעור נתרגל תנוחות יוגה ברמות קושי משתנות, נצלול לעומק ההכרה והנשימה. התרגול מתאים לכל הגילאים. ללא צורך ברקע קודם. התחלה ב- 1/9 סיום ב- 30/6

יום	שעות	שם המדריך/ה	עלות למפגש
חמישי	9:30-10:30	עינת בינר	₪ 56

עיצוב גוף

את השיעור שלנו נפתח ב- 15 דקות של חימום דינמי וקצבי שיעלה את הדופק ויכין את הגוף לעבודה. משם, נעבור לחלק המרכזי שמוקדש לעיצוב וחיטוב הגוף בשילוב מגוון אביזרים ומכשירים שיוסיפו עניין ואתגר. את המפגש נחתום בעבודה על הארכת השרירים והגמשת המפרקים, לתחושת שחרור וקלילות מופלאה. התחלה ב- 1/9 סיום ב- 31/7

יום	שעות	שם המדריך/ה	עלות למפגש
ראשון+רביעי	19:30-20:30	שירלי עוזיאל	₪ 44
ראשון	19:30-20:30	שירלי עוזיאל	₪ 56
רביעי	19:30-20:30	שירלי עוזיאל	₪ 56

פילאטיס ויציבה

יחד נחזק את שרירי הליבה והגב, נשפר את היציבה ונפעל להגדלת טווחי התנועה במפרקים לתחושת קלילות וגמישות. השיעור מתבצע תוך התאמה אישית מלאה לצרכים, למגבלות ולבעיות רפואיות, כדי שכל משתתף ומשתתפת יוכלו להתקדם בקצב שלהם וליהנות מגוף חזק ובריא יותר. התחלה ב- 1/9 סיום ב- 31/7

עלות למפגש	שם המדריך/ה	שעות	יום
₪ 44	שירלי עוזיאל	20:30-21:30	ראשון+רביעי
₪ 56	שירלי עוזיאל	20:30-21:30	ראשון
₪ 56	שירלי עוזיאל	20:30-21:30	רביעי

פילאטיס פונקציונלי



חדש! פילאטיס פונקציונלי הוא אימון המשלב בין עקרונות הליבה של הפילאטיס המסורתי לבין תנועות מחיי היום-יום. הוא מתמקד בעבודה על שרירים מרובים בו-זמנית, שיפור היציבה, שיווי משקל, וחיזוק הגוף באופן המדמה פעולות יומיומיות. אחת לחודש נרחיב את המפגש לבוקר בריאות מיוחד הכולל אימון פילאטיס פונקציונלי, הרצאה מעשירה בנושא בריאות הגוף והנפש וכיבוד קל באווירה נעימה. זו הזדמנות לעצור, לקחת רגע לעצמינו, להעשיר את הידע בתחום הבריאות ולהיות חלק מקהילה תומכת ומעצימה. אחת לחודש נקיים **בוקר בריאות** הכולל הרצאה וכיבוד קל. התשלום עבור פעילות זו ייגבה בתוספת למחיר החוג.

עלות למפגש	שם המדריך/ה	שעות	יום
₪ 56	לי מדמוני-גבע	8:30-9:30	שני

פלדנקרייז



הצטרפו למסע מרתק של למידה דרך הגוף. פלדנקרייז היא שיטת תנועה עדינה וחכמה, המתרחשת לרוב על המזרן ומזמינה אתכם להכיר את עצמכם מחדש. השיטה מותאמת לכל גיל ולכל מצב גופני, מתוך הבנה שהיכולת להשתפר קיימת בכל אחד מאיתנו. התרגול מעניק תחושת מסוגלות עמוקה ורוגע פנימי, תוך שהוא משפר פלאים את התפקוד הפיזי והיכולות הקוגניטיביות. התחלה ב- 1/9 סיום ב- 31/7

עלות למפגש	שם המדריך/ה	שעות	יום
₪ 44	חוה בוסי	09:30-10:30	שלישי+חמישי
₪ 56	חוה בוסי	09:30-10:30	שלישי
₪ 56	חוה בוסי	09:30-10:30	חמישי

התעמלות כיסאות

שיעור תנועה לגיל השלישי אשר כולל: תרגילי חיזוק, יציבה, קורדינציה, שיווי משקל, מתיחות, הרפיה.
בהנחיית יעל שחם M.Ed בחינוך גופני בעלת ניסיון רב והסמכות בתחום. התחלה ב- 6/9 סיום ב- 31/7

חדש

עלות למפגש	שם המדריך/ה	שעות	יום
₪ 53	יעל שחם	11:00	ראשון
₪ 38	יעל שחם	11:00 10:15	ראשון רביעי

צ'י קונג

הצטרפו למסורת סינית עתיקה המשלבת תנועה, נשימה ומודעות. הצ'י קונג הוא אמנות תנועה המעצימה את אנרגיית החיים (הצ'י) ומעניקה חיוניות מחודשת לגוף ולנפש. תרגול עקבי וקשוב שמחזק ומאזן את מערכות הגוף, מעניק שקט עמוק לנפש ומעורר את יכולת הריפוי הטבעית הטמונה בנו. עבור המתמודדים עם אתגרים בריאותיים כרוניים, הצ'י קונג מציע הקלה משמעותית ושיפור באיכות החיים לאורך זמן. התנועות קלות ללמידה, רכות וזורמות, ומתאימות לכל אחד ואחת - ללא צורך בניסיון קודם.
התחלה ב- 1/9 סיום ב- 31/7

חדש

עלות למפגש	שם המדריך/ה	שעות	יום
₪ 69	טל נחום	09:00-10:15	ראשון
₪ 69	טל נחום	10:15-11:30	ראשון

הישרדות

ידע טכני באומנויות לחימה קראטה, ג'ודו וג'יוג'יסטו, כושר גופני, גמישות, זריזות ובטחון עצמי.
חינוך למשמעת, שליטה עצמית, הערכה וכבוד לזולת. התחלה ב- 1/9 סיום ב- 31/7

עלות למפגש	שם המאמן/ת	שעות	יום
₪ 44	אריק עבדוש וצוות מדריכים	20:30-21:30	שני+חמישי שישי
₪ 56	אריק עבדוש וצוות מדריכים	20:30-21:30	ב' ותיקים [אריות]
₪ 56	אריק עבדוש וצוות מדריכים	20:30-21:30	חמישי [אריות]
₪ 44	אריק עבדוש וצוות מדריכים	21:30-22:30	שני+חמישי [כפיר]
₪ 56	אריק עבדוש וצוות מדריכים	21:30-22:30	ב' [כפיר]
₪ 56	אריק עבדוש וצוות מדריכים	21:30-22:30	חמישי [כפיר]

היפ הופ נשים

קומבינציות שונות ומגוונות החל מרמת הבסיס ועד לרמות המתקדמות ביותר. שיפור הסטייל ותנועות גוף, כוראוגרפיה סוחפת וקצבית, ברייקים, תיפוף על הגוף והכל לצלילי מוסיקה עכשווית. התחלה ב- 1/9 סיום ב- 30/6

יום	שעות	שם המורה	עלות למפגש
ראשון	20:30-21:30	גלי ליבי גיל	₪ 56

בלט נשים

שיעור בלט מהנה, חוויתי, מחזק ומשחרר, נלמד נתנסה ונעמיק לתוך עולם הבלט הקלאסי. (מתאים גם לנשים ללא ניסיון) אם מתעורר בך הרצון לרקוד ולהגשים חלום מקומך איתנו! התחלה ב- 1/9 סיום ב- 30/6

יום	שעות	שם המורה	עלות למפגש
שני	20:30-21:30	נילי צברי	₪ 56

פלמנקו נשים

נלמד את טכניקת הריקוד הספרדי, בדגש על יסודות ומקצבים. ריקוד עוצמתי, אצילי, המאפשר להביע אופי ורגש דרך תנועת הגוף. יחס אישי ממורה מנוסה ומקצועית. אין צורך בניסיון קודם. התחלה ב- 1/9 סיום ב- 30/6

יום	שעות	שם המורה	עלות למפגש
שלישי	19:30-20:30	לירון טביב	₪ 56

התעמלות אומנותית נשים

שילוב בין התעמלות לריקוד באמצעות סרטים, חישוקים, חבלים ואביזרים נוספים. מפתח גמישות קואורדינציה וזריזות. קבוצות ייצוגיות ונבחרות פועלות במסגרת הפועל ומשתתפות באירועים ובתחרויות ארציות. הרשמה לקבוצות אלו בהפניית אינה בוליס בלבד.

התחלה ב- 1/9 סיום ב- 30/6

יום	שעות	שם המאמן/ת	עלות למפגש
שני	19:30-21:00	בניהולה של אינה בוליס	₪ 85



מסיבת זומבה עם מעיין צידון

חדש

מפסיקים להתאמן ומתחילים לחגוג. בואי לשרוף קלוריות בחיך, להזיז את הגוף ולהתמלא באנרגיות שיא! המסיבה הכי לוחטת בעיר מתחילה, ואת פשוט חייבת להיות שם. האימונים משלבים קצב, הנאה, שיפור סיבולת וחיזוק הגוף באווירה דינמית. לפרטים ורישום נא לפנות למעיין בטלפון 054-3000990

יום	שעות	שם המורה	עלות למפגש
שלישי	20:30-21:15	מעיין צידון	₪ 55
חמישי	21:00-21:45	מעיין צידון	₪ 55

זומבה גולד במיוחד לגיל השלישי

חדש

מריו גוטיירז, הפרזנטור של הזומבה, מביא אליכם את הזומבה גולד! זומבה במיוחד לגיל השלישי ללא קפיצות, ללא לחץ על המפרקים, אבל עם אותו קצב לטיני שסוחף! מתאים לכל רמת כושר! מריו בעל תואר בחינוך גופני, תעודות משלימות וידע רב בעבודה עם הגיל השלישי, הולך לסחוף אתכם.

יום	שעות	שם המורה	עלות למפגש
רביעי	9:00-10:00	מריו גוטיירז	₪ 56

זומבה עם מריו גוטיירז

חדש

מריו, הפרזנטור של הזומבה, מגיע אלינו! שיעורי זומבה סוחפים עם מריו והצוות המוכשר שלו, שיקחו אותנו לטיול בדרום אמריקה בכל שיעור מחדש! ימי שלישי וחמישי החל מהשעה 19:00 פרטים לגבי עלויות ורישום נא לפנות למריו בטלפון 054-7746781 או בסריקת הברקוד:



ציור למבוגרים חדש

חדש! חוג ציור למבוגרים, גם למתחילים וגם למתקדמים. במהלך החוג ילמדו המשתתפים את יסודות הציור: צורה, צבע, אור וצל וקומפוזיציה. יפתחו ראייה חזותית ויכולת התבוננות. יכירו חומרים וטכניקות בסיסיות וילמדו לנתח יצירות אמנות. החוג בליווי מקצועי וקשוב לכל תלמיד על ידי דמיטרי קיליסקי, מורה לאמנות, ציור וגם אנימטור ומאייר, בעל תואר ראשון בהוראת אומנות. למחיר החוג יתווסף 35 שקלים עבור חומרים. התחלה ב- 1/9 סיום ב- 30/6

יום	שעות	שם המורה	עלות למפגש
ראשון	10:30-12:00	דמיטרי קיליסקי	70 ₪

קרמיקה מבוגרים

"מזמינים אתכם להוריד הילוך, לגעת בחומר ולהתחבר ליצירה מהלב. בסטודיו שלנו, תחת הדרכה מקצועית, חמה ומנוסה, נהפוך גוש חימר פשוט ליצירות אמנות מקסימות. החימר הוא כלי נפלא לביטוי עצמי, ובאווירה רגועה ונעימה נלמד יחד מגוון טכניקות עבודה ושיטות עיצוב. בין אם תבחרו ליצור כלים שימושיים לבית או פריטי נוי ייחודיים, כל עבודה היא סיפור אישי שלכם. למחיר החוג יתווסף תשלום של 30 ₪ לחודש עבור חומרים. התחלה ב- 1/9 סיום ב- 30/6

יום	שעות	שם המורה	עלות למפגש
רביעי	18:30-20:30	שוש חבקין	87 ₪

ספרדית למתחילים Dialogando חדש

חדש! שיטה ייחודית ללמידה חוייתית באמצעות משחקים, שירים ותרגול שיחות קצרות תוך כדי הכרת תרבות המדינות הדוברות ספרדית. המשתתפים ילמדו לדבר, לקרוא ולכתוב בספרדית, ויקבלו חומרי עזר לתרגול וזיכרון אוצר המילים. מתאים למי שאינו מכיר כלל את השפה ולבעלי ידע בסיסי בספרדית או בלדינו. מטרת החוג העשרה כללית, שימוש השפה בטיול במדינות דוברות ספרדית ושיחה עם דוברי ספרדית. החוג יועבר על ידי קלאודיה כהן, מורה מוסמכת ללימוד ספרדית מטעם משרד החינוך, בעלת ניסיון רב בהוראת ילדים ומבוגרים. חוברת עבודה 50 ש"ח. התחלה 1/9 סיום 30/6

יום	שעות	שם המורה	עלות למפגש
ראשון	10:00-12:30	קלאודיה כהן	60 ₪

יסודות המוזיקה בעזרת אורגנית

פיתוח שמיעה מוזיקלית, חוש קצב ואילתור. לימוד קריאת תווים ובניית אקורדים לשירים. לימוד נגינה תיאורטי ומעשי בשיטה חדשנית, חוייתית ובמתן יחס אישי. רישום לחוג, דרך מזכירות המרכז. התחלה ב- 1/9 סיום ב- 30/6

יום	שעות	שם המורה	עלות למפגש
ראשון	30 דקות פרטני	דבי הוק	75 ₪

מועדונים חברתיים והעשרה

תחילת פעילות ב- 1/9 סיום ב- 30/6

מועדון "חצב" לבני 50+

מפגשים חברתיים באוירה נינוחה סביב שולחנות והרצאות מגוונות בתחומי ידע שונים.

עלות למפגש	מפעיל	שעות	יום
מחיר כרטיס למפגש חד פעמי-35 ש"ח. כרטיסיה ל 6 מפגשים 180 ₪	פעילי מועדון חצ"ב	9:30-12:00	שלישי

TEAM פנאי, תרבות וחברה (לדוברי אנגלית)

מפגשים חברתיים, הרצאות ויוזמות חברתיות. השאלת ספרים באנגלית.

עלות למפגש	מפעיל	שעות	יום
מחיר כרטיס למפגש חד פעמי-35 ש"ח כרטיסיה ל 6 מפגשים-180 ₪	פעילי TEAM	9:30-12:00	שני

Ambiance Francaise

מפגשים חברתיים, הרצאות ועיון בספרות.

עלות למפגש	מפעיל	שעות	יום
מחיר כרטיס למפגש חד פעמי-30 ₪	פעילים	11:00-13:00	ראשון

משחק מאד'ן (סיני)

משחק קוביות אסטרטגי.

עלות למפגש	מפעיל	שעות	יום
70 ₪ לחודש	סו	10.30-12.30	חמישי

משחקים בכיף

מפגש חברתי סביב משחקי שולחן, תשבצים, סודוקו ועוד..

עלות למפגש	מפעיל	שעות	יום
10-20 ש"ח	מתנדבים	9.30-12:00	רביעי

מרכז פעילות למתמודדי פרקינסון

בוקר של כיף ובו 2 פעילויות. הרצאה בנושא בריאות/תרבות/אקטואליה/כללי.

עלות למפגש	מפעיל	שעות	יום
20 ש"ח למפגש	אהובה ואריה סומר	9.30-12:00	שלישי

קהילה מטיילת

נסייר ונטייל ברחבי הארץ כולל כניסות לאתרים שונים.

עלות למפגש	מפעיל	שעות	יום
מחירים משתנים	מתנדבים	בד"כ 8.00-18.00	טיולים יומיים



היחידה להתפתחות הילד

היחידה להתפתחות הילד מעניקה טיפולים פרטיים בתחומים:
קלינאות תקשורת, ריפוי בעיסוק, טיפול רגשי והדרכת הורים.
כמו כן, היא מפעילה חוגים המקדמים את התפתחותו של הילד בגילאים
השונים. לפרטים נוספים: 052-6064241

מגן לא' | קבוצה 1 מנובמבר 2026 | קבוצה 2 מינואר 2027

תוכנית יחודית להכנה לכיתה א'. מטרת הקבוצה: הקניית מיומנויות קריאה, כתיבה וחשבון, טיפוח הדימוי העצמי של הילד ורכישת קישורים חברתיים. בכל מפגש הילדים מקבלים חוברת עם התכנים הספציפיים של המפגש, שנכבה עבור תוכנית זו. בסוף כל מפגש מקבלים הפתעה נחמדה! הקבוצה הראשונה תפתח בתחילת חודש נובמבר. לפרטים נוספים: קלאודיה כהן 052-6064241. יתחיל בתחילת נובמבר

יום	שעות	שם המדריך/ה	גילאים	עלות למפגש
רביעי	17:30 - 16:30 18:35 - 17:35	אורנית בן דרור קלינאית תקשורת ותיקה	ילדי גן חובה	59 ₪ 45 ₪ על חומרים לחודש

מיומנויות חברתיות

קבוצה טיפולית יחודית לילדים על הרצף האוטיסטי בתפקוד גבוה הנועדה לסייע בפיתוח קישורים חברתיים באמצעות סיפור ויצירה. המנחה הינה מנתחת התנהגות המרתקת את הילדים בפעילות מהנה ומקדמת. הקבוצה תפתח בשבוע השני של ספטמבר. לפרטים נוספים: קלאודיה כהן 052-6064241 סיום ב- 30/6

יום	שעות	שם המדריך/ה	גילאים	עלות למפגש
שני	17:30 - 16:45	הדר לאפי מנתחת התנהגות	לגיל 3-5, ילדים על הרצף האוטיסטי בתפקוד גבוה	150 ₪ 5 ילדים בקבוצה 12 מפגשים
שני	18:30 - 17:45	הדר לאפי מנתחת התנהגות	לגילאי 5 - כיתה א', ילדים על הרצף האוטיסטי בתפקוד גבוה	150 ₪ 5 ילדים בקבוצה 12 מפגשים

חברים | קבוצה 1 ב'-ג' | קבוצה 2 ד'-ו'

קבוצה טיפולית יחודית לילדים על הרצף האוטיסטי בתפקוד גבוה הנועדה לסייע בפיתוח קישורים חברתיים באמצעות סיפור, משחק ויצירה. למנחה ניסיון בעבודה עם ילדים על הרצף. הקבוצה תפתח באמצע חודש ספטמבר. לפרטים נוספים: קלאודיה כהן 052-6064241. התחלה ב- 1/9 סיום ב- 30/6

יום	שעות	שם המדריך/ה	גילאים	עלות למפגש
חמישי	17:50 - 17:00 18:50 - 18:00	קרן קאופמן יעצת חינוכית עם התמחות באוטיזם	לגילאי ב"ס מכיתה ב' עד ו'	150 ₪ 5 ילדים בקבוצה 12 מפגשים

מועדון אימהות לאחר לידה

מפגש חוויתי ומאשיר בליווי מנחת קבוצות מקצועית עו"ס הילה מדהלה. מאגל אימהות על חווית האימהות, התפתחות התינוק הרך, פעילויות יחודיות לאים ולתינוק, הרצאות על התפתחות הילד ועוד. לפרטים נוספים: קלאודיה כהן 052-6064241

יום	שעות	שם המדריך/ה	גילאים	עלות למפגש
שני	9:45-12:15	עינת דולב הדס	אימהות ותינוקות מלידה עד 8 חודשים	45 ₪ 6 מפגשים 210 ₪

גן עם אימא

פעילות בוקר קסומה ומהנה להורים וקטנטנים המשלבת פעילות חופשית וחוג תנועה וצליל. גן עם אמא תורם להתפתחות הרגשית, קוגניטיבית, חברתית ומוטורית של הקטנטנים. האולם בו מתקיימת הפעילות מותאם לפעוטות ועשיר בצעצועים ומשחקים. לפרטים נוספים: 054-2440898 מיכל. התחלה ב-1/9 וסיום ב-12/8

יום	שעות	שם המדריך/ה	גילאים	עלות למפגש
חוויות שוויץ המדע - סירני 52 רחובות שלישי	09:45-12:30	חגית אמיגה	6 חודשים עד שלוש	הורה + פעוט 40 ₪ הורה + 2 פעוטות 60 ₪
מרכז חיבוקים - כצנלסון 10 רחובות ראשון+שני+רביעי	09:45-12:30	חגית אמיגה	6 חודשים עד שלוש	הורה + פעוט 40 ₪ הורה + 2 פעוטות 60 ₪



בריכה הידרוטרפית

בריכה הידרותרפיה "חוויות במים"

הבריכה הטיפולית מאפשרת שילוב של טיפוליים פרטניים, קבוצות טיפוליות, קבוצות התעמלות במים, חוגי שחיה לתינוקות ופעוטות וקבוצות הורים וילדים, תוך שילוב של טיפול והנאה. הפעילות מותאמת לכל גיל.

הבריכה הידרותרפיה היא בריכה טיפולית ושיקומית המחוממת לטמפ' עד 34 מעלות, הטיפוליים באמצעות פיזיותרפיסטים מוסמכים והידרותרפיסטים שמטרתם לשקם פציעות, כאבי פרקים, לשפר טווח תנועה, להקל על כאבים, לחזק שרירים ועוד.

הבריכה נותנת מענה למטופלים מקופות החולים השונות וללקוחות פרטיים.

בבריכה מגוון חוגים בקבוצות ע"י מטפלים ומדריכים מנוסים:

- הפעלת פעוטות במים - פעילות חוויתית להורים וילדים, מיועד לגילאי 3 חודשים עד 5.
- חוגי שחיה וקורסי קיץ - מיועד לילדים בגילאי 5-8.
- חוגי התעמלות במים לנשים וגברים - המקלים על פיברומיאליגיה, פרקינסון, וקבוצות התעמלות כללית (אירובי) ועוד.

אין צורך בידע מוקדם בשחייה

לבריכת "חוויות במים" יש את כל האישורים נדרשים ממשרד הבריאות, גורמי הבטיחות השונים והעירייה. כמו כן נעשות בדיקות מעבדה חודשיות הנשלחות למשרד הבריאות.

יצירת קשר:

טלפון: 08-9310716

דוא"ל: Mazkirut_b@havayot.org.il

קבוצות: swiss@havayot.org.il

למידע מפורט היכנסו לאתר רשת חוויות

הפעלת פעוטות במים

פעילות חווייתית להורים וילדים

יום	שעות	צוות מקצועי	גילאים	עלות למפגש
ראשון	17:00-19:00	שירה לינדנפלד	3חודשים-5שנים	85 ₪
ראשון	18:30-19:15	שירה לינדנפלד	4-5 שנים	100 ₪
שני	16:00-17:30	אורן אלון	3חודשים-4.5 שנים	85 ₪
שני	18:15-18:45	ירדנה תאנה	3.5-4.5 פעוט	85 ₪
שני	18:45-19:15	ירדנה תאנה	4.5-5.5 פעוט	85 ₪
שישי	07:15-9:45	גולן בר נוי	3חודשים-5שנים	85 ₪
שישי	11:30-14:00	שירה לינדנפלד	3חודשים-5שנים	85 ₪

חוגי שחיה

יום	שעות	צוות מקצועי	עלות למפגש
שני	17:30-18:15	אורן אלון	80 ₪
שני	17:30-18:15	ירדנה תאנה	80 ₪
חמישי	16:00-19:45	מרסל	80 ₪
חמישי	16:00-19:45	ירדנה תאנה	80 ₪
שישי	14:00-15:30	מרסל	80 ₪

קורס קיץ | יולי-אוגוסט

קורס זה מיועד לגילאי 9-5.5 בגובה 1.1 מ' לפחות

יום	שעות	צוות מקצועי	מחיר
חמישי-שישי	15:30-17:45	ורד/הדר	120 ₪

התעמלות במים

ברכת השחייה משמשת הן כבריכה טיפולית והן כבריכה לחוגי התעמלות ושחייה. אפשרות לקבלת טיפולים והתעמלות בריאותית אישיים, קבוצתיים רפואיים וחוויתיים מותאמים, לכל הגילאים. בבריכה צוות מטפלים הידרותרפיסטים ופיזיותרפיסטים בעלי ניסיון רב, עם תחומי התמחות ממוקדים. לכל המטפלים תעודות מקצועיות. לבריכה נגישות מלאה לנכים כולל מנוף לבריכה. למידע מפורט יש להיכנס לאתר. *הבריכה נותנת מענה למטופלים מקופות החולים כללית מושלם, מאוחדת ולאומית וללקוחות פרטיים.

הליכה במים | למטופלי הבריכה בלבד

שעות	יום
13:00-17:00	ראשון
20:30-21:30	חמישי

התעמלות נשים במים

עלות למפגש	צוות מקצועי	שעות	יום
75 ₪	שירה לינדנפלד	19:15-21:30	ראשון
75 ₪ 85 ₪ 75 ₪	שירה אליאב ליאור כץ ירדנה תאנה	08:00-09:30 09:30-10:30 19:00-20:30	שני

התעמלות נשים/גברים במים

עלות למפגש	צוות מקצועי	שעות	יום
75 ₪	איתמר מאירס	7:45-10:00	ראשון רביעי
75 ₪	ורד פקטור	07:45-10:00 19:00-20:30	רביעי חמישי
75 ₪	אביב קליין	19:45-20:30	חמישי
75 ₪	גולן בר נוי	9:45-11:00	שישי

פרקינסון

עלות למפגש	צוות מקצועי	שעות	יום
₪ 75	איתמר מאירס	10:00-11:45	ראשון רביעי

טיפול אישי

צוות מקצועי	שעות	יום
מגוון מטפלים	10:30-16:00	ראשון שני חמישי
מגוון מטפלים	8:00-22:00	שלישי
מגוון מטפלים	11:00-19:00	רביעי



אמבטיית קרח

מרכז הטבילה במי קרח. סדנאות מקצועיות ומדעיות לחיזוק חוסן מנטלי, שיפור פוקוס והורדת סטרס. בליווי מדריכים מוסמכים CWI.

סוג	יום	צוות מקצועי	הערות
סדנאות	ראשון עד שישי	מגוון מטפלים	לאדם בקבוצה - עד 10 משתתפים במשך שעתיים כולל טבילה של 3 דקות.
יחיד	ראשון עד שישי	מגוון מטפלים	כולל טבילה של 3 דקות.
זוג	ראשון עד שישי	מגוון מטפלים	כולל טבילה של 3 דקות.
טבילה	ראשון עד שישי	מגוון מטפלים	מרכז הטבילה במי קרח. סדנאות מקצועיות ומדעיות לחיזוק חוסן מנטלי, שיפור פוקוס והורדת סטרס. בליווי מדריכים מוסמכים CWI
בודדת בהדרכה	ראשון עד שישי	מגוון מטפלים	טבילה עד 10 דקות
כרטיסייה של 5 כניסות	ראשון עד שישי	מגוון מטפלים	טבילה עד 10 דקות
כרטיסייה של 10 כניסות	ראשון עד שישי	מגוון מטפלים	טבילה עד 10 דקות
חופשי חודשי	ראשון עד שישי	מגוון מטפלים	עד 30 תאריכים

קורס מדריכי טבילה במי קרח - הרשמה מוקדמת במזכירות הבריכה



פנאי לאוכלוסיה עם צרכים מיוחדים

רשת חוויות רחובות רואה חשיבות עליונה במתן שירותי תרבות ופנאי בקהילה למגוון רחב של אוכלוסיות עם צרכים מיוחדים. מטרת הפעילות הינה הגברת המעורבות החברתית של אוכלוסייה זו בציבור ובקהילה תוך שמירה על דיאלוג ובניית "חליפה אישית" לכל פונה. אנחנו מזמינים אתכם ליצור איתנו קשר לבירורים והתאמת צרכים.

אומנות

קבוצת אומנות לבוגרים עם צרכים מיוחדים בתפקוד גבוה בשילוב אנשים מהקהילה הרחבה במהלך החוג המשתתפים יתנסו בעבודה עם מגוון חומרים שונים וטכניקות עבודה שונות. התחלה ב- 6/9 סיום ב- 25/7

יום	שעות	שם המדריך/ה	גילאים	עלות למפגש
ראשון	18:30-19:30	חדוה פרס	30+	עלות חודשית 150 ₪ (כולל החומרים)

מעגלי קריאה

קבוצת קריאה לאנשים עם צרכים מיוחדים. הקבוצה נפגשת פעם בשבוע ופועלת באמצעות מתנדבים במטרה לתת חווית קריאה ולהקנות מיומנויות קריאה והבנת טקסטים. המפגשים משולבים הן במתנ"ס חוויות שוויץ המדע והן בספריה העירונית. התחלה 1/9 סיום 27/7

יום	שעות	שם המדריך/ה	גילאים	עלות למפגש
שלישי	19:00-20:00	רחל אורגד	30+	עלות חודשית 50 ₪

עמיתים

תוכנית המיועדת לאנשים המתמודדים עם מגבלה נפשית בעלי סל שיקום. התוכנית עובדת בשיתוף עם משרד הבריאות ומציעה תמיכה ושילוב פרטני בחוגים ובפעילויות פנאי ותרבות בעיר, קבוצות משולבות ופעילות הסברה. כחלק מפעילות קבלת מלגה לשילוב בחוגים או בפעילות בקהילה.

יום	שעות	שם המדריך/ה	גילאים	עלות למפגש
בשיבוץ ובהתאמה אישית	בשיבוץ ובהתאמה אישית	אריה עוז מונדשטיין ואלמז אלמיהו- רכזי עמיתים	18-65	מצריך אישור מסל שיקום

קהילה נגישה

קבוצת פעילים מתנדבים הפועלים להסברת נושאי הנגשת השירות, נגישות פיזית, נגישות השירות, פיתוח תוכניות פנאי וחברה, מידע וזכויות. קבוצת הפעילים מקדמת את שוויון ההזדמנויות לתושבים בעלי לקויות בעיר רחובות. התוכנית פתוחה לפעילים חדשים: אנשים עם צרכים מיוחדים, בני משפחותיהם וכל מי שרוצה לפעול בתחום.

יום	שעות	שם המדריך/ה	גילאים	עלות למפגש
בתיאום עם הקבוצה	מפגשי בוקר ומפגש אחהצ לסירוגין	דיקלה אסא וסלי פרנק	18+	ללא עלות

קטן עלינו

קבוצה חברתית לאנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית או לקויות למידה מורכבות בתפקוד גבוה. הקבוצה נפגשת פעם בשבוע לפעילות העשרה, שיחה, חגיגת אירועים משותפים יחדיו כגון ימי הולדת וחגים. אחת לחודש וחצי לערך יוצאים לבילוי משותף. הקבוצה משולבת עם אנשים מהקהילה הרחבה. ת. פתיחה 3/9/26 ת. סיום 29/7/27

יום	שעות	שם המדריך/ה	גילאים	עלות למפגש
חמישי	19:00-20:30	רחל אורגד ודניאלה פרס	30+	עלות חודשית 180 ₪

רעים

קבוצה חברתית העשרתית שמטרתה הרחבת המעגל החברתי של המתמודדים עם קשיי תקשורת ולקויות למידה ולעיתים עם בידוד חברתי על רקע קשיים אלו. חברי הקבוצה נפגשים אחת לשבוע למפגש חברתי שכולל שיחות, סדנאות העשרה ובילויים משותפים.

יום ראשון- ת. פתיחה 6/9/26 ת. סיום 15/8/27 | יום שני - ת. פתיחה 7/9/26 ת. סיום 16/8/27

יום	שעות	שם המדריך/ה	גילאים	עלות למפגש
שני	17:00-18:30	מאשה וייגמן	16-19	עם הועדה - 60 ₪ לחודש ללא הועדה 268 ₪ לחודש
שני	19:00-20:30	מאשה וייגמן	30+	עם הועדה - 60 ₪ לחודש ללא הועדה 268 ₪ לחודש
ראשון	17:00-18:30	חנית לנדסמן	18.5-25	עם הועדה - 60 ₪ לחודש ללא הועדה 268 ₪ לחודש
ראשון	19:00-20:30	חנית לנדסמן	22-30	עם הועדה - 60 ₪ לחודש ללא הועדה 268 ₪ לחודש

תיאטרון

קבוצת דרמה משולבת לבוגרים עם מוגבלות שכלית התפתחותית ולקויות למידה מורכבות בתפקוד גבוה בשיתוף אנשים מהקהילה הרחבה. הקבוצה עובדת במהלך השנה על משחקי תפקידים, פעילות בתנועה, אימפרוביזציה. בסוף השנה הקבוצה מעלה הצגה. התחלה ב- 71/9 סיום ב- 26/7

יום	שעות	שם המדריך/ה	גילאים	עלות למפגש
שני	18:00-20:00	יוסי זיו במאי ורחל אורגד	25+	עלות לחודש 50 ₪

תרבות

40 ש' להורה וילד
25 ש' לילד נוסף

מועדון תרבות לגיל הרך

מפגשים אינטראקטיביים

המשלבים מוסיקה ואביזרים. הפעלה תואמת גיל. זמן איכות להורה וילד.
יפגשו אתכם:

● גולי והגיטרה ● מוסיקלי עם רויטלי ● חיה שרעבי ● יסמין וביישני ● מפגשי תיאטרון
סיפור מיוחדים עם השחקן והיוצר - שרלי דנינו

50 ש' להורה וילד
35 ש' לילד נוסף

מועדון תרבות לילדים

הצגות תיאטרון לגילאי 4-8

מיטב התיאטראות ביצירות קלאסיות ויצירות מקוריות



תרבות צעירים/מבוגרים



ארועי תרבות בקהילה מבוגרים - במהלך השנה יתקיימו ארועים שונים לקהל הותיק.

קל"אב תרבות

מופעים אקוסטיים ומפגשים עם אומנים, כאן אצלינו על הבמה קרוב לבית

ארועי חגים ומסורת

- "צלילי תשרי" - ארוע מוסיקלי ברחבת הדקלים
- יום כיפור לכולם - תפילה משותפת בשיתוף ארגון צהר וקהילת פסיפס
- מסיבת חנוכה
- מגילה בקהילה - קריאת מגילה למשפחות. קריאה לנשים
- טקס יום הזכרון לחללי צה"ל ונפגעי פעולות האיבה
- ארוע שבועות ברחבת הדקלים



