

אירועי נובמבר 2018



10.11 < שבת

הצגה:

מוכר הכובעים

סיפורו של מוכר הכובעים שהיה נודד מעיר לעיר כדי למכור כובעים. ויום אחד בנדודיו עבר דרך יער שבו היו קופים... שגנבו לו את הכובעים! דרך הסיפור בהצגה הילדים הופכים להיות חלק פעיל ממנה וההנאה מרובה!

12:00 | סטודיו אמריקה



הצגה:

אריק איינשטיין על המסך הגדול

בהרצאה נעסוק בקריירה של אריק איינשטיין כשחקן, נצפה בקטעים מסרטים בהשתתפותו כגון: "סלאח שבתי", "חציצים" ו"עיניים גדולות" וננסה להבין את סוד קסמו גם על המסך ולא רק מאחורי המיקרופון.

מרצה: רון פוגל

20:00 | אולם ברידגי



14.11 < רביעי



19.11 < שני

שירה בציבור עם עוזי ורויטל

20:00 | אולם ברידגי



24.11 < שבת

הצגה:

רופש והגיטרה

שעה מוסיקלית איכותית עם רופש והגיטרה בשרשרת שירים אהובים לכל המשפחה. בואו לחווית הורים וילדים מקרבת, משמחת ונעימה.

12:00 | סטודיו אמריקה

28.11 < רביעי

הרצאה:

נפש בריאה בגוף חטוב

כספורט, תזונה מאוזנת וטיפול הנפש נפגשים, נוצר איזון ושיפור עצום באיכות החיים. תזונה נבונה ומקדמת בריאות, כושר = אושר - מקפצה לבריאות פיזית ונפשית, נקודת האיזון בספורט ובאימון ועוד...

מרצה: אסנת זילברמן

20:00 | אולם ברידגי



17.11

החל מהשעה 10:00

חובשים שאחם מכירים משפחה שתראה להירשם למועדון? רוצים לפנק אותם ביום כיף בבריכות? כל שעליכם לעשות הוא לרשום את המשפחה במשרד הראשי ולקבל עבורם הזמנה ליום היכרות במועדון.



יום היכרות למשפחות חדשות

משפחות שיירשמו למועדון ביום הפתוח ייזכו להטבה מיוחדת: אימון אישי בחדר הכושר או שיעור פילאטיס (מכשירים) במתנה!



חוגים מומלצים

שיעורי בלט מודרני לילדות ונערות

בלט הוא בסיס כל סגנונות המחול. בשיעורים נעבוד על טכניקה קלאסית ומודרנית וחיזוק היכולות התנועתיות, יצירתיות ופרפורמטיביות.



אימון פונקציונלי התפתחותי לילדים

בחוג אנו לומדים ומשפרים מיומנויות בסיסיות, כמו את הפעילויות בהן אנו עסוקים ביומיום כדוגמת הליכה, כפיפה ודחיפה.



החוג מתקיים בימי א':

כיתות גי-די	17:15-18:00
ט.חובה-בי	18:00-18:45
כיתות הי ומעלה	18:45-19:30
אולם ספורט בר שוורצברג	

יום ה'

כיתות חובה-אי	16:15-17:00
כיתות בי-גי	17:00-17:45
כיתות די ומעלה	17:45-18:45
יערה לאה זיו	

יום אי

כיתות גי-די	16:15-17:00
כיתות הי-וי	17:00-17:45
כיתות זי ומעלה	17:45-18:45
יערה דנה חתוכה	

3.12

Save The Date

חנוכה חגיגה של אורות





ספורט וחוגים

עדכוני החוגים
ניתן לראות את כל העדכונים
באתר שלנו
www.sport.kmc.co.il

אתם כבר מעודכנים?

פעם בחודש אנחנו שולחים דיוור למייל שלכם עם עדכונים חשובים, תמונות מאירועים ומבצעים. לא רשומים לדיוור שלנו? מוזמנים להשאיר שם מלא + כחובת מייל לואטסאפ שלנו: **053-2571746**

דניאל דוד אבנרי

אני דניאל, מורה למחול ותיאטרון מחול, מטפלת בתנועה ומטפלת זוגית ומשפחתית. בעלת תואר ראשון: B.ED ממכללת סמינר הקיבוצים, תואר שני מיילסטי קולג' ותעודת טיפול זוגי ומשפחתי מאוניברסיטת בר אילן. אני מורה לריקוד מעל 13 שנים ומלמדת בכפר המכביה כ-8 שנים, מלמדת סגנונות שונים של מחול: תנועה יצירתית, ג'אז, ג'אז לירי, היפהופ, תיאטרון-מחול ואפרו ברזילאי. אני מאמינה כי התנועה גורמת להנאה, משפרת את הקוגניציה ומחזקת את הדימוי העצמי. ושכל אחד ואחת יכולים לרקד בכל גילי ושלב בחיים.

24.11	17.11	10.11	3.11	אולם ושעה
מיכל	ענת שרון	מיכל	מורן סנצמן	אמריקה 8:30
אורלי	חלי	הילה	לאה זיו	יערה 9:30
לאה זיו	ענת שרון	חלי	הילה	אמריקה 10:00
מיכל	הילה	מיכל	מורן סנצמן	רימון 10:00



עיצוב
סבב שבת



עיצוב
סטודיו יערה
שישי | 15:30



אירובי | פילאטיס
סטודיו אמריקה
בת שבע | שלישי | 10:30



מתיחות/בוטו
סטודיו יערה
שישי | 16:30

פילאטיס	6.11
אירובי	13.11
פילאטיס	20.11
אירובי	27.11

מתיחות	בוטו	
יוסי	2.11	9.11
	מיכל	16.11
	יוסי	23.11
	מיכל	30.11

יוסי	2.11
מיכל	9.11
יוסי	16.11
מיכל	23.11
יוסי	30.11

פלדנקרייז

מערך שיעורי הפלדנקרייז בהדרכת אהרון דיין בימי רביעי יעברו לאולם הספורט ויעברו בשעות הבאות:
9:30-10:15 ■ 8:20-9:05 ■ 7:30-8:15
לאחר מכן, תפעל קליניקה לטיפולים אישיים בתחום הפלדנקרייז. הקליניקה בתשלום נפרד עם מחירים מיוחדים לחברי מועדון
לקביעת תורים: אהרון דיין - 050-2924660

מתיחות ויוגלאטיס



סטודיו יערה
אורלי יעקבסון
שבת | 24.11

מתיחות	8:30
יוגלאטיס	10:30

חברים יקרים,
שמחים לבשר על פתיחת המשרד הראשי בקומת הכניסה.
נשמח לתת לכם שירות בימים:
א', ג', ד', ה' - 09:00-13:00, 15:00-19:00
ו' - 09:00-13:30 | ש' - 10:00-13:30



ספינינג

מערכת הספינינג החודשית מעודכנת באתר האינטרנט sport.kmc.co.il

יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'	יום ו'
18:30	18:00	06:30	19:00		07:45
מורן אבן חן	מורן אבן חן	צביה בן צור	לילך יניב		לילך יניב
21:30	19:15	17:30	עינת שמואלי	17:45	עינת שמואלי
שרון לוי	בן דוד	עינת שמואלי	עינת שמואלי	עינת שמואלי	עינת שמואלי
מלמד	מורן אבן חן	מורן אבן חן	מורן אבן חן	מורן אבן חן	מורן אבן חן

24.11	17.11	10.11	3.11	
מורן	מורן	לילך	מורן	9:00
לילך	לילך	מורן	עינת	10:15
שרון	לילך	שרון	עינת	11:30

הרישום לשיעורי הספינינג מתבצע דרך האפליקציה/ אתר האינטרנט בלבד. בימים א-ה: הרישום נפתח שעה לפני מועד השיעור. ביום ו: הרישום נפתח יום קודם 20:00. בשבת: הרישום נפתח שעה לפני כל שיעור - ההשתתפות בשיעורי הספינינג מחייבת הדרכה ראשונית - פרטים במשרד החוגים - מתאמנים חדשים המעוניינים להצטרף לשיעורי הספינינג נדרשים ליצור קשר עם משרד החוגים על מנת לקבל שם משתמש + סימא לרישום + מתאמן אשר נרשם לאימון ולא מגיע מחויב לבטל את ההרשמה