



אירועי דצמבר 2018

חג אורים שמח לכל חברי המועדון

אירועי סוף שנה

28.12 < שישי

מתחמים לקראת שנה החדשה עם מרתון אירובי סוחף!

12:00-17:00 | אולם ספורט

פעילויות מיוחדות ברחבת המתיחות
כל חצי שעה, תחרויות נושאות פרסים, דוכני ספורט והרבה מוזיקה טובה!
16:00-19:00 | חדר הכושר

שיעור ספינינג לוחט לחג החנוכה

עם קרני, מאמן הספינינג הוותיק
16:00

29.12 < שבת

אירוע המשפחה הספורטיבית בכפר המכביה תחנות ספורט וחוויה לכל המשפחה!

11:30-14:00 | אולם ספורט

אירוע ספורט מיוחד לנוער בגילאי 10-14
השתתפות ברישום מראש

14:00-16:00 | חדר הכושר

19.12 < רביעי

הרצאה: לאכול נכון ובריא, ולהוריד משקל עודף



24.12 < שני

שירה בציבור עם הילה איתן
ערב חגיגי במיוחד
20:00 | אולם ברידגי

22.12 < שבת

שעת סיפור וסדנת סימניות: לא רוצה שתהיו לבד



בסיפורו של יהלי ניתנים כלים לאפשר לילדים להתמודד יפה עם הפרידה הקצרה ולצאת ממנה מחוזקים רגשית.
12:00 שעת סיפור עם אלה בלאס מחברת הספר.
12:45 סדנת סימניות עם נאוה שטימניץ - בסדנה ייצרו הילדים סימניות עם ציורים מהספר.
12:00 | אולם אמריקה

חנוכה במועדון

3.12 שני

17:30 **מצעד לפידים ברחבי המועדון שירי חנוכה וסופגניות**

18:30 < אולם הספורט **קרקס ברזיל**
לראשונה בישראל שואו בינלאומי היישר מברזיל: חוויה קרקסית-ברזילאית תרבותית, קצב הסמבה והשמחה. הקרקס הברזילאי מביא אל הבמה עולם מרהיב, מהפנט ומקפיץ לכל המשפחה.
כרטיס לילד חבר מועדון: 25 ש"ח | אורחים: 40 ש"ח | רפשת כרטיסים במשרד הראשי

5.12 רביעי

20:00 < גן זורח (מאחורי מבנה המלון)
אורן שלום
מבכירי אמני החושים בישראל בהופעה אנרגטית, שונה ובלתי נשכחת, חוויה שאסור לפספס!
20:00 **הדלקת נרות ושירי חנוכה**
19:30 **התכנסות עם קפה וסופגניות**
מחיר לחבר מועדון: 35 ש"ח | מחיר לאורח: 50 ש"ח | רכישת כרטיסים במשרד הראשי

3.12 שני

12:00 < סטודיו כלנ"ת
סדנת יצירה לילדים
ברוח החג
בסדנה נכין אהיל מעוצב בשילוב סמלי החג ונאיר אותו עם פנס

| | | | | | |
|----------|---------|----------|---------|---------|----------------|
| 29.12 | 22.12 | 15.12 | 8.12 | 1.12 | אולם ושעה |
| הילה | מיכל | ענת שרון | מיכל | מיכל | אמריקה < 8:30 |
| אורלי | הילה | מיקה | לאה זיו | לאה זיו | יערה < 9:30 |
| ענת שרון | לאה זיו | ענת שרון | הילה | חלי | אמריקה < 10:00 |
| לאה זיו | מיכל | לאה זיו | מיכל | מיכל | רימון < 10:00 |



עיצוב
סבב שבט



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

| | |
|---------|-------|
| פילאטיס | 4.12 |
| אירובי | 11.12 |
| פילאטיס | 18.12 |
| אירובי | 27.11 |



מתיחות/בוטו
סטודיו יערה
שישי | 16:30

| | | |
|--------|------|-------|
| מתיחות | בוטו | |
| | מיכל | 7.12 |
| יוסי | | 14.12 |
| | מיכל | 21.12 |
| יוסי | | 28.12 |



עיצוב
סטודיו יערה
שישי | 15:30

| | |
|------|-------|
| מיכל | 7.12 |
| יוסי | 14.12 |
| מיכל | 21.12 |
| יוסי | 28.12 |

נעים להכיר

שמי ליאורה, מדריכת זומבה אנרגטית וסוחפת. אני מאמינה שזומבה היא דרך נהדרת לשלב בין ספורט להנאה. זומבה- ריקודים לטיניים בקצב גבוה. מתאים גם למתחילים וגם למתקדמים. הנאה מובטחת. זומבה מסייעת בהורדת משקל, משפר קואורדינציה ומעלה ביטחון עצמי. מזמינה את כולכם לנסות. יום שני 21:00 | סטודיו כלנית



מתיחות ויוגלאטיס



סטודיו יערה
אורלי יעקבסון
בת | 29.12

| | |
|----------|-------|
| מתיחות | 8:30 |
| יוגלאטיס | 10:30 |

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 + כתובת מייל לואטסאפ שלנו: 053-2571746



ספינינג

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

| יום ו' | יום ה' | יום ד' | יום ג' | יום ב' | יום א' |
|--|---------------------|----------------------|---|---|--|
| 07:45 לילך יניב (רישום החל מיום ה' 20:00) | | | 06:30 צביה בן צור | | |
| 09:00 ענת שמואלי (רישום החל מיום ה' 20:00) | 17:45 ענת שמואלי | 19:00 צביה בן צור | 17:30 ענת שמואלי 19:15 מורן אבן חן | 18:00 מורן אבן חן 19:15 איילת בן דוד | 18:30 מורן אבן חן 21:30 שרון לוי מלמד |

| סבב שבט | 1.12 | 8.12 | 15.12 | 22.12 | 29.12 |
|---------|------|------|-------|-------|-------|
| 9:00 | מורן | מורן | לילך | מורן | לילך |
| 10:15 | ענת | לילך | ענת | מורן | שרון |
| 11:30 | לילך | שרון | ענת | שרון | מורן |

הרישום לשיעורי הספינינג מתבצע דרך האפליקציה/ אתר האינטרנט בלבד. בימים א-ה: הרישום נפתח שעותיים 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. סיסמא לרישום. מתאמן אשר נרשם לאימון ולא מגיע מחויב לבטל את ההרשמה



מדריך החודש

אראל אולי

אראל אולי, בן 28 ומאמן כושר מוסמך מטעם וינגייט מזה 6 שנים. מדריך קיקבוקס מוסמך מטעם הפדרציה הישראלית לקיקבוקס מזה 5 שנים. משתתף בכנסים ארציים ובינלאומיים. מקום שני בחחרות תגלית השנה 2015 לקיקבוקס. בוגר תואר ראשון בפיזיותרפיה מטעם אוניברסיטת בן גוריון. מאמן בכפר המכביה מספטמבר 2017. מוטו לחיים - גם כשקשה ובעיקר כשקשה, תמיד לחייך. מוטו לאימונים - אפשר להתאמן, אפשר להנות מהדרך, ואפשר גם לעשות את זה נכון.