

## מערכת חוגים 2025-2026

כל משתתף חייב בדמי חבר בסך ₪ 25  
חוגי התעמלות/ריקוד מחויבים בביטוח בסך ₪ 69  
מחירי החוגים לתושבי חוץ בתוספת של 25%

### חוגי התעמלות בריאותית

#### יגה נשית: 125 ₪ לחודש

שם המדריך	יום	שעות	חדר	שונות
עופרה מרגלית	שני וחמישי	07:30-08:15	נועם	
	שני וחמישי	08:30-09:15	נועם	

#### רצפת אגן: 130 ₪ לחודש

שם המדריך	יום	שעות	חדר	שונות
לילי דסורסונסקי	ראשון ורביעי	10:15-11:15	חלום	60 דקות
פנינה לביא	שלישי וחמישי	10:55-11:40	ירוק	חדש!
	שלישי וחמישי	11:50-12:35	ירוק	חדש!

#### חיזוק ושיווי משקל: 110 ₪ לחודש

שם המדריך	יום	שעות	חדר	שונות
גאולה פארן	ראשון ורביעי	08:10-08:55	צהוב	
מיטל מנשה	ראשון ורביעי	09:10-09:55	ירוק	חדש!

#### עיצוב הגוף: 110 ₪ לחודש

שם המדריך	יום	שעות	חדר	שונות
	שני וחמישי	10:15-11:00	חלום	

#### TIM: 150 ₪ לחודש

שם המדריך	יום	שעות	חדר	שונות
שירי אמבון-מגל	רביעי	10:00-11:00	ירוק	60 דקות

**פילאטיס: 110 מ לחדש**

שם המדריך	יום	שעות	חדר	שונות
מיכל שפירא	ראשון ורביעי	07:30-08:15	חלום	
	שני וחמישי	11:15-12:00	חלום	
	שני וחמישי	12:05-12:55	חלום	
לילי דסורסונסקי	ראשון ורביעי	12:10-12:55	חלום	
טל שטיינברג	ראשון ורביעי	12:00-12:45	לבן	
שרה בלחסן	שני וחמישי	10:00-10:45	כחול	
מיטל יהודאי	שני וחמישי	10:00-10:45	סגול	
מיטל מנשה	ראשון ורביעי	10:50-11:35	צהוב	
	שני וחמישי	07:30-08:15	חלום	

**פילאטיס קור: 110 מ לחדש**

שם המדריך	יום	שעות	חדר	שונות
מיכל קוגל	שני וחמישי	09:00-09:45	ירוק	חדש!

**התעמלות על כסאות: 110 מ לחדש**

שם המדריך	יום	שעות	חדר	שונות
אורלי אלקלעי	ראשון ורביעי	10:50-11:35	סגול	
לילי דסורסונסקי	ראשון ורביעי	11:20-12:05	חלום	
שרה בלחסן	ראשון ורביעי	09:10-09:55	נועם	
	שני וחמישי	08:15-09:00	לבן	
מיטל יהודאי	שני וחמישי	10:50-11:35	סגול	
מיטל מנשה	ראשון ורביעי	10:00-10:45	צהוב	
מיכל קוגל	שני וחמישי	11:00-11:45	צהוב	
מיכל קוגל	שני וחמישי	12:00-12:45	צהוב	

**יוגה על כסאות: 110 מ לחדש**

שם המדריך	יום	שעות	חדר	שונות
עידית קפלן	ראשון ורביעי	11:00-11:45	כחול	
	ראשון ורביעי	12:00-12:45	כחול	
	שני וחמישי	10:00-10:45	ירוק	חדש!
סנדרה פולק-קנר	שני וחמישי	09:10-09:55	לבן	

**התעמלות: 110 מ לחדש**

שם המדריך	יום	שעות	חדר	שונות
טל שטיינברג	ראשון ורביעי	10:00-10:45	כחול	
	ראשון ורביעי	11:00-11:45	לבן	
	שני וחמישי	08:20-09:05	כחול	
מרסל קלר	ראשון ורביעי	09:15-10:00	חלום	
אורלי אלקלעי	ראשון ורביעי	09:10-09:55	סגול	
שרה בלהחסן	שני וחמישי	09:15-10:00	חלום	

**צפיפות העצם: 110 מ' לחודש**

שם המדריך	יום	שעות	חדר	שונות
שרה בלחסן	ראשון ורביעי	08:15-09:00	נועם	
מרסל קלר	ראשון ורביעי	08:20-09:05	חלום	
שרה בלחסן	ראשון ורביעי	10:05-10:55	לבן	
אורלי אלקלעי	ראשון ורביעי	10:00-10:45	סגול	
גאולה פרן	ראשון ורביעי	09:00-09:45	צהוב	
מיטל מנשה	שני וחמישי	08:20-09:05	חלום	

**התעמלות גברים: 110 מ' לחודש**

שם המדריך	יום	שעות	חדר	שונות
אורלי אלקלעי	שני וחמישי	07:30-08:15	סגול	
		08:25-09:10	סגול	
		09:15-10:00	סגול	
טל שטיינברג	שני וחמישי	07:30-08:15	כחול	
		09:10-09:55	כחול	חדש!
מרסל קלר	ראשון ורביעי	07:30-08:15	סגול	חדש!

**פלדנקרייז: 110 מ' לחודש**

שם המדריך	יום	שעות	חדר	שונות
ענת חן	ראשון ורביעי	07:30-08:15	לבן	
		08:20-09:05	לבן	
		09:10-09:55	לבן	

תאיר כהן	ראשון ורביעי	08:15-09:00	כחול	
		09:10-09:55	כחול	
	שני וחמישי	08:15-09:00	צהוב	חדש !
		09:10-09:55	צהוב	
		10:05-10:50	צהוב	

חגית לוין	שני וחמישי	09:30-10:15	נועם	
		10:20-11:05	נועם	
		11:10-11:55	נועם	
		12:00-12:45	נועם	

**יוגה: 157 מ' לחודש**

שם המדריך	יום	שעות	חדר	שונות
סנדרה פולק-קנר	שני וחמישי	10:00-11:00	לבן	60 דקות
	שני וחמישי	11:15-12:15	לבן	60 דקות
עידית קפלן	שני וחמישי	11:00-12:00	כחול	60 דקות

## חוגי ריקודים

### "ניה": 115 ₪ לחודש

שם המדריך	יום	שעות	חדר	שונות
עדי רז - רוטמן	רביעי	11:30-12:30	ירוק	

### "זומבה": 100 ₪ לחודש

שם המדריך	יום	שעות	חדר	שונות
טל ברגר	שלישי	09:30-10:30	חלום	

### ריקוד מזרחי: 110 ₪ לחודש

שם המדריך	יום	שעות	חדר	שונות
דורית בן דרור	ראשון ושלישי	10:00-10:45	ירוק	

### ריו-אביירטו: 120 ₪ לחודש

שם המדריך	יום	שעות	חדר	שונות
בתיה אורן	רביעי	10:00-11:30	נועם	

### ריו-דאנס: 120 ₪ לחודש

שם המדריך	יום	שעות	חדר	שונות
בתיה אורן	שלישי	09:45-11:15	נועם	חדש!

### ריו-אביירטו: 120 ₪ לחודש

שם המדריך	יום	שעות	חדר	שונות
אווה זילברמן	ראשון	10:00-11:15	נועם	

### ריקודי עם: 110 ₪ לחודש

שם המדריך	יום	שעות	חדר	שונות
	ראשון	11:30-12:30	נועם	

### ריקודי שורות: 110 ₪ לחודש

שם המדריך	יום	שעות	חדר	שונות
	שלישי	11:30-12:30	נועם	

## חוגי אמנויות

### תכשיטנות: 200 ₪ לחודש

שם המדריך	יום	שעות	חדר	שונות
עטרה פורמן	רביעי	09:30-11:30	הגנה	

### ציור: 130 ₪ לחודש

שם המדריך	יום	שעות	חדר	שונות
טליה פלג	ראשון	09:00-11:00	אומנויות	
	ראשון	11:15-13:15	אומנויות	
	שלישי	16:00-18:00	אומנויות	

מתי רפאל	שני	09:00-11:00	אומנויות	
	שני	11:15-13:15	אומנויות	

שירה אבידור	חמישי	09:00-11:00	אומנויות	
		11:15-13:15	אומנויות	
	שלישי	09:00-11:00	אומנויות	

### גילוף על עץ: 350 ₪ לחודש

שם המדריך	יום	שעות	חדר	שונות
אלכס גליצקי	רביעי	09:00-11:00	אומנויות	
	רביעי	11:15-13:15	אומנויות	

### קרמיקה: 252 ₪ לחודש

שם המדריך	יום	שעות	חדר	שונות
איילת נדלסטיצ'ר	ראשון	08:00-11:00	קרמיקה	
	ראשון	11:15-14:15	קרמיקה	
	רביעי	08:00-11:00	קרמיקה	
	רביעי	11:15-14:15	קרמיקה	

סליה פרפיניאל	שני	08:00-11:00	קרמיקה	
	שני	11:15-14:15	קרמיקה	
	שלישי	15:00-18:00	קרמיקה	
	חמישי	08:00-11:00	קרמיקה	
	חמישי	11:15-14:15	קרמיקה	

## חוגי שפות

### אנגלית: 90 ש"ל לחדש

שם המדריך	יום	שעות	חדר	שונות
אילנה חייט	ראשון	08:30-10:00	שביט	מתקדמים
	ראשון	10:15-11:45	זמר	בינוני
	ראשון	12:00-13:30	זמר	מתקדמים
דורית מאירפלד	ראשון	08:30-10:00	זמר	בינוני
	שני	10:30-12:00	שביט	גבוהה
	שלישי	09:00-10:30	שביט	בינוני - מתקדם
	רביעי	09:00-10:30	זמר	שיחה באנגלית + סרטים
אבישג קסטל	שלישי	09:00-10:30	שחף	מתחילים - בינוני
	שלישי	16:30-18:00	שחף	מתחילים - בינוני

### ערבית: 157 ש"ל לחדש

שם המדריך	יום	שעות	חדר	שונות
אריה רחמים	ראשון	10:00-11:00	שביט	
		11:00-12:00	שביט	
		12:05-13:05	שביט	
	שני	10:00-11:00	שחף	שנה שנייה
		11:05-12:05	שחף	200 ש"ח
		12:10-13:10	שחף	
ירון אבטליון	ראשון	10:00-11:00	שחף	שנה שנייה
		11:10-12:10	שחף	מתחילים חדש!

### ספרדית: 157 ש"ל לחדש

שם המדריך	יום	שעות	חדר	שונות
ארסלי ברגר	שני	09:00-10:30	עפרוני	מתקדמים
	שני	10:45-12:15	עפרוני	מתקדמים
	חמישי	10:00-11:30	שחף	שנה שנייה

### איטלקית: 157 ש"ל לחדש

שם המדריך	יום	שעות	חדר	שונות
מייקל ג'נאח	רביעי	09:00-10:30	שחף	מתקדמים
		10:45-12:15	שחף	מתחילים חדש!

### צרפתית: 210 ש"ל לחדש

שם המדריך	יום	שעות	חדר	שונות
דינה ענבר	שלישי	10:30-12:00	שביט	מתקדמים
	שני	08:45-10:15	שביט	מתחילים חדש!

## שלישי ייחודי

### חוגי שלישי ייחודי: 100 מ לחדש

שם המדריך	חוג	שעות	חדר	שונות
חגית לוי	פלדנקרייז	09:15-10:15	לבן	60 דקות
תהל פורה	צ'י-קונג	10:30-11:30	חלום	60 דקות
	צ'י-קונג	11:45-12:45	חלום	60 דקות
טל ברגר	זומבה גולד	09:30-10:30	חלום	60 דקות
נועם יערי	ריקודי שורות	11:35-12:35	נועם	60 דקות
מרסל קלר	פילאטיס	10:30-11:30	לבן	60 דקות
	TIM באנגלית	09:00-10:00	כחול	60 דקות

## הרצאות

### יום מכללה: 110 מ לחדש

שם המכללה	שעות	
מכללת יום ג'	09:00-10:00 - הרצאה 1 10:30-11:30 - הרצאה 2	אולם גדול - יד-לבנים
מכללת יום ד'	09:00-10:00 - הרצאה 1 10:30-11:30 - הרצאה 2	אולם גדול - יד-לבנים
מכללת יום ב' לדוברי אנגלית	09:00-10:00 - הרצאה 1 10:30-11:30 - הרצאה 2	"אודיטוריום" - יד לבנים

- בכל יום מכללה - שתי הרצאות בנושאים שונים.
- 10:00-10:30 - הפסקת קפה
- מקומות הישיבה אינם מסומנים.

## תרבות ופנאי

### חוג תנ"ך: 110 ₪ לחודש

שם המדריך	יום	שעות	חדר	שונות
פנינה אבלס	יום שני	16:30-18:00	אמנויות	

### חוג תיאטרון: 200 ₪ לחודש

שם המדריך	יום	שעות	חדר	שונות
פנינה לוי	שלישי	11:30-13:30	ירוק	

### חוג "חבורת זמר": 136 ₪ לחודש

שם המדריך	יום	שעות	חדר	שונות
עזז פרנקו	שלישי	11:30-13:00	זמר	

### חוג תיפוף: 140 ₪ לחודש

שם המדריך	יום	שעות	חדר	שונות
עומרי לפידות	חמישי	12:30-13:30	כלנית	

### יידיש "מאמע לשון": 30 ₪ לחודש

מאמע לשון	יום	שעות	חדר	שונות
	יום חמישי	17:00-18:00	נועם	שיחה

### פרשת השבוע

שם המורה	יום	שעות	חדר	שונות
דרורה כהן	יום שני	10:45-12:00	זמר	

### מועדון קריאה

שם המורה	יום	שעות	חדר	שונות
צביה זאבי	יום שלישי	12:00-13:00	שחף	פעם בחודש

## חוגי ברידג'

### ברידג' מתחילים: 120 ₪ לחודש

שם המדריך	יום	שעות	חדר	שונות
רוני הרצקה	חמישי	09:00-12:00	זמר	23.10.25

### ברידג': 120 ₪ לחודש

שם המדריך	יום	שעות	חדר	שונות
אהובה פכטמן	שלישי	09:00-12:00	עפרוני	
	רביעי	09:00-12:00	עפרוני	
	חמישי	09:00-12:00	עפרוני	

בני ליבסטר	שלישי	09:00-12:00	קרוואן סביון	
	חמישי	09:00-12:00	קרוואן סביון	

דנה שוורץ	ראשון	09:00-12:00	עפרוני	
	ראשון	16:00-19:00	עפרוני	
	רביעי	09:00-12:00	קרוואן סביון	

רוני הרצקה	ראשון	16:00-18:30	סביון	שנה שנייה
	שני	09:00-12:00	סביון	מתחילים שנה שנייה
	שלישי	16:00-18:30	נועם	שנה שלישית

## תחרויות ברידג'

### דמי השתתפות 38/33 ₪ - בהתאם לחברות בהתאגדות הברידג'

שם המדריך	יום	שעות	חדר	שונות
בני ליבסטר	ראשון	16:00-19:00	אולם נועם	
בני ליבסטר	רביעי	16:00-19:00	אולם נועם	

\*המערכת נתונה לשינויים בכל עת ובהתאם לצרכי המועדון.  
\*פתיחת החוגים מותנית במספר מינימום של משתתפים.