

חוגים

תשפ"ז - 2026/7



רחוב ורדינון 14, גילה

רח' ורדינון 14, גילה

ירושלים 93744

משרד: 02-6461111, פקס: 02-6463028

בקרו אותנו באתר

ובפייסבוק





ירושלים מנהל התחבורה החברה למתנ"סים Dynamic Krav Maga

קרב מגע דינמי

Dynamic Krav Maga

קרב מגע היא שיטת לחימה המשלבת מגוון אומנויות לחימה, מחזקת ביטחון עצמי ומלמדת איפוק וכבוד.

- ימי ראשון
- מיקום ורדינון 14
- גילאים: גן חובה עד כיתה ב' / כיתה ג עד כיתה ו
- שעות: 17:00-17:45 | 17:45-18:30
- בהדרכת מאור לוי - 054-6715001

*זדים
*מגיבים
*מנצחים

קרב מגע דינמי




החברה למתנ"סים

شركة المراكز الجماهيرية

אום - קהילה - חברה - אסאן - גמור - מתנ"ס




גלו את העוצמה שלכם!





ביטחון עצמי



משמעת



ריכוז



קואורדינציה



כושר גופני



המון סיפוק והנאה

פרטים נוספים:

מיקום: מינהל קהילתי גילה, רחוב ורדינון 14, ירושלים.

זמני הפעילות: ימים ראשון, שלישי ורביעי בשעות אחה"צ.

גילים: מגיל 4 עד 120. קיימות קבוצות לכל הגילים ולכל הדרגות.

טלפון: 052-3477223 | www.karate-do.co.il

עקבו אחרינו!  

קראטה

הופכים מיקוד

לעוצמה






ביה"ס לג'ודו תלפז
 מועדון גילה
 ג'ודו - הספורט המוביל בישראל



ג'ודו תלפז
 הרבה יותר מספורט

קבוצות מגיל 3 עד בוגרים
 יום שני
 במינהל קהילתי גילה

אהרשמה - 02-6461000
 ביה"ס לג'ודו תלפז 052-5856699
 ג'ודו תלפז הרבה יותר מספורט

ג'ודו
"הכוח
 האמיתי
 הוא לשלוט
 בעצמך,
 לא ביריב"

טאקוונדו

אומנות של שליטה עצמית,
שבה המכה החזקה ביותר
היא זו שמנצחת את
המחשבה הספקנית של
עצמך.



החברה
למתנ"סים
שטח 450 מ"ר
אדם - קהילה - חברה



מועדון טאקוונדו אחי יהודה
AHIT YEHUDA TAEKWONDO JERUSALEM



חוג טאקוונדו

— קרב מגע והפידין —
מועדון אחי יהודה
39- שנות ניסיון-
(מדליות בינלאומיות באליפויות עולם ואירופה)


גרנד מאסטר
אבי כדורי
• דאן 8 - מאמן בכיר - וינגייט
• שופט ומאמן בינלאומי
• מומחה באימון ילדים
חבר בהיכל התהילה העולמי



מטרות החוג:

 הגנה עצמית	 כושר גופני	 חיזוק שרירים	 ריכוז	 שיפור יכולות ריכוז ולמידה	 חיזוק הביטחון העצמי
 שיפור וחיזוק יכולות מטוריות עדינה וגסה קואורדינציה	 גמישות	 תזונה נכונה	 חינוך לערכים ומצוינות	 מקום ערך מוסף לחיים ולהתפתחות האישית	 הגנות מתקיפות שונות

 החוג מיועד לבנים ובנות מגיל 3.5 ומעלה (קיימים חוגים לבנים בלבד)	 בחוג לא מתחים לאלימות	 הגנות מתקיפות שונות	 קרב מגע והפידין לכל הגילאים
---	---	--	--

לפרטים והרשמה - אבי כדורי
052-2864422

קפוארה

תנועה

כוח

קצב

בטחון



חוג קפוארה
במתנ"ס גילה

במיוחד לציבור
החרדי והדתי

תנועה · קצב · כוח · ביטחון



חברים
ואווירה מעצימה



ערכים
דרך התנועה



גוף חזק
ונפש חזקה



תרבות
ממקור ראשון

ימי רביעי

מתקדמים גילי 8+	גילי 7+	גילי 4-6
18:30-19:30	17:45-18:30	17:00-17:45

בפיקוח:
מיקי חייט
PROFESSOR GAFANHOTO

בהדרכת:
איציק ריועס
GRADUADO VALENTE

בואו להיות חלק מהקצב!

ישראל
ישראלים, אין כמה בעולם

אקדמיה לכדורגל
שי זרגרי ואלמוג לוי

החברה למתנ"סים
شركة المراكز الجماهيرية
אדם · קהילה · תורה · אסאן · ספור · חינוך

המנדט הקהילתי
גילה

אקדמיה לכדורגל

שי זרגרי ואלמוג לוי

בונים היום, מובילים מחר

אקדמיה לכדורגל
שי זרגרי ואלמוג לוי

קבוצת בנות

- אימונים מקצועיים
- אווירה תומכת
- הנאה מובטחת

קבוצת חרדים

- אימונים מותאמים
- טורנירים ומשחקים
- הכנה למשחק

קבוצת בנים

מגן חובה עד כיתה ט'

- פיתוח אישי וקבוצתי
- חיזוק ערכים, עבודת צוות
- הגשמת מטרות

- אימונים מקצועיים
- ע"י מאמנים מוסמכים
- שיפור כושר גופני
- ותכנית אימונים מותאמת
- אווירה משפחתית ותומכת
- השתתפות בליגה ועירונית
- חינוך לערכים, כבוד ומשמעות

קבוצת צמי"ד

קבוצה לילדים עם צרכים מיוחדים

- אימונים מותאמים
- חיזוק הביטחון העצמי
- הנאה, חברות והצלחה

אקדמיה לכדורגל

גילה

אלמוג לוי
050-5929990

אקדמיה לכדורגל



בית ספר לכדורסל של מכבי גילה ירושלים בניהולו של אופיר לוי יוצא לדרך!



שחקן עבר בליגות
הבכירות ובוגר נבחרות
ישראל הצעירות.
איש חינוך ומאמן
כדורסל בעשור
וחצי האחרונים.

מחיר	ימים ושעות	כיתות
220 ש"ח	ימי ראשון וחמישי 16:00-16:45	כיתות א-ג
220 ש"ח	ימי ראשון וחמישי 16:45-17:30	כיתות ד-ו
220 ש"ח	ימי ראשון וחמישי 17:30-18:15	כיתות ז-ח



לפרטים נוספים -
אופיר 054-6614015

CC BY-SA תמונה זו מאת מחבר לא ידוע ניתן ברשיון במסגרת

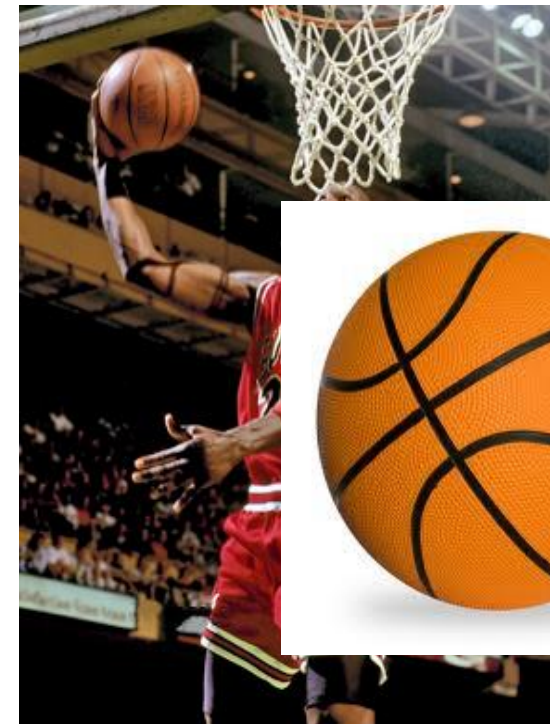
אנחנו מאמינים במצוינות, קהילתיות וחינוך דרך ספורט ושואפים לפתח שחקנים לא רק מבחינה מקצועית, אלא גם כאנשים עם ערכים של אחריות, עבודת צוות, כבוד והטמעת הביטחון העצמי של כל שחקן.

כדורסל

עבודת צוות

ששוברת את

הרשת





החברה למתנ"סים
شركة المراكز الجماهيرية
אדם · קהילה · חברה · השאט · קהפס · מנצח



המרכז
לטניס שולחן
ירושלים
ע"ש בן זוממן ד"ר

חוג טניס שולחן

מועדון גילה

בין אם אתם מתחילים או מקצוענים ותיקים -
במועדון שלנו תוכלו לחדד את כישוריכם,
לפגוש שחקנים אחרים
ולהנות מהריגוש של המשחק.

ענף אולימפי - מפתח

קואורדינציה, ריכוז, זריזות,
עמידה בלחץ ועוד.



בהובלת דודיק אלטרץ -

ומיטב מדריכי טניס שולחן
בירושלים



מותאם לכל גיל ורמה -

חלוקה לקבוצות



ילדים ימי שני

16:00-17:00

נוער ובוגרים ימי שני

16:00-17:30	קבוצה א
17:30-19:00	קבוצה ב
18:50-20:20	קבוצה ג

חדש!

תכנית לגיל השלישי

ימי ראשון 11:00-12:00



מיקום:
ורדינון 14
מתנ"ס גילה



צרו קשר:
0506210042



אתר אינטרנט:
ttj.co.il

בטניס,
כמו
בחיים -
הסוד הוא
לשמור
על איזון

MIRIAM
studio
FITNESS

ירושלים, אין כמוה בעולם

החברה למתנ"סים
شركة المراكز الجماهيرية
אדם - קהילה - חברה - אסאן - جمهور - مجتمع

סניף קהילתי
גילה

שנה חדשה
התחלות חדשות

למה דווקא בסטודיו
MIRIAM FITNESS

- כי כאן תוכלי למצוא מערכת אימונים מגוונת
- צוות מאמנות מקצועיות
- אווירה ביתית נעימה ומכילה
- מחירים קהילתיים

האימונים שלנו :

אימונים פונקציונליים	♥	זומבה אמהות	♥
אימוני כח	♥	וילדות	♥
פילאטיס	♥	אימוני נערו	♥
ועיצוב	♥	קיקבוקס	♥
		חיוק אחרי לידה והריון	♥

מסלול
שיעור פעם בשבוע 140 שח לחודש

מסלול
2 שיעורים בשבוע 200 שח לחודש

מסלול
ללא הגבלה 260 שח לחודש

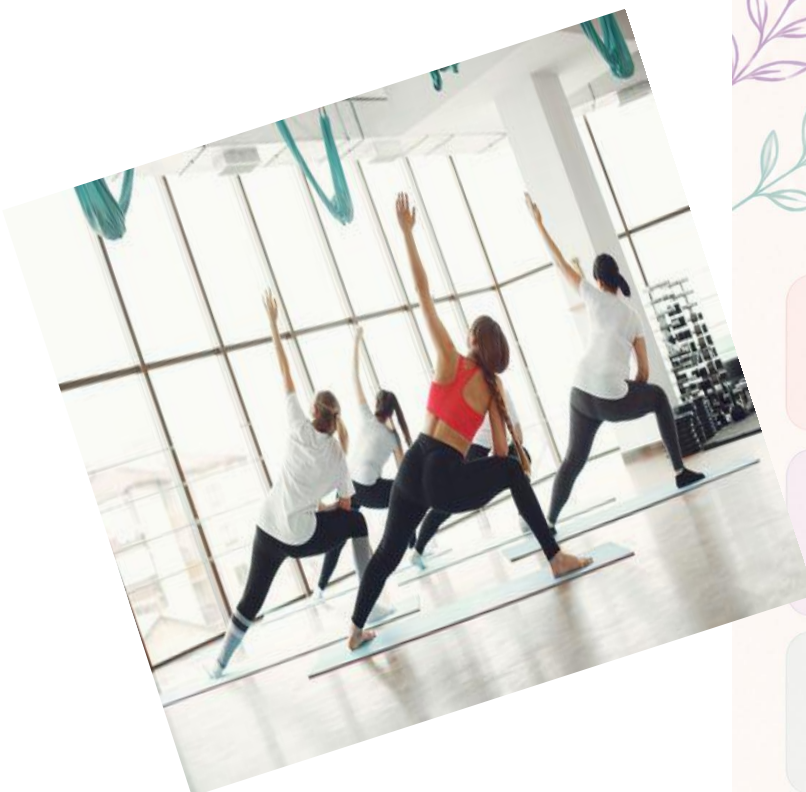
מסלול
זומבה אמהות וילדות 120 שח לחודש לכל אחת

מרים פויכטונגר
0549060851

מינהל גילה סטודיו M
ורדינון 14

שיעור ניסיון
בעלות 30 שח בתיאום מראש

לזוז
להתחזק
לצמוח
נפש בריאה
בגוף בריא



החברה למתנ"סים
شركة المراكز الجماهيرية
אום קהילה ותרבות אנושית - מפתח

מערכת אימונים

20:30
חיטוב כח

19:45
פילאטיס ועיצוב

ראשון

20:00
קיקבוקס

09:00
פילאטיס
(מותאם לאחר לידה והריון)

שני

20:30
פילאטיס קצבי

19:30
תחנות כח ואירובי מתקדמות

שלישי

20:15
פילאטיס

רביעי

19:30
תחנות כח ואירובי מתקדמות

18:30
זומבה
אמהות וילדות

09:00
עיצוב וחיטוב

חמישי

08:30
פילאטיס ועיצוב

שישי

לזוז



להתחזק



לצמוח



החברה למתנ"סים
شركة المراكز الجماهيرية



חוג אפייה

16:30-17:15 | גן עד כיתה ב

17:15-18:00 | כיתה ג-ו

ימי שלישי

ליאת 050-355-9433

אופים ונהנים



בית ספר למוסיקה במנהל קהילתי גילה לצלול לעולם של צלילים נגינה, העשרה, חוויה והנאה

שירת מקהלות
מקהלת צלילי זהב, גבעים
שלישי בוקר,
ניצוח: אסתר אטולנגי
מקהלת צלילי גילה
ניצוח: אניה יונוב,
חזרות בימי ראשון
19:00 - 21:00
מקהלת דוברי רוסית
ראשון בוקר - ניצוח: אניה
יונוב טל. 052-7957351
מנהל קהילתי גילה

מרכז המוסיקה 60+
המפגשים סובבים סביב
תכנית מוזיקלית ובה
הרצאות, קונצרטים
מוסברים, פעילות חברתית
וגיבוש בימי שלישי ורביעי
בבוקר, במרכז גבעים,
צביה ויצחק 24 גילה ה'

תזמורת "צלילי החושן"
מנצח ומלחין
מיכאל בנדיקוב.
חזרות בימי שני בערב,
ורדינון 14,
טל. 050-6314589

שיעורים פרטיים
בכלי נגינה
היום והשעה לפי נוחיות
המורה והתלמיד
לכל הגילאים
מנהל קהילתי גילה
רח' ורדינון 14

הנכם מוזמנים לפתיחה בימי שלישי 1.9.26 / רביעי 2.9.26

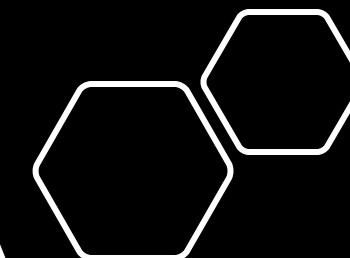
בואו להתרשם, להכיר ולהירשם!

לפרטים נוספים: דליה צורי אסרף מנהלת תחום המוסיקה

טל. 050-9233501

חניה במקום ללא תשלום

לבקשות פרטניות בנושא נגישות, יש לפנות במייל: Zamidgilo@gilo.matnasim.co.il



ביה"ס למוסיקה





המנהל
למוזיקה
למחוזות
המרכז - תל אביב - חיפה - ירושלים - נגב - עוטף עזה - שומרון - יהודה - מזרח הנגב



מרכז המוזיקה + 60

תשפ"ו - תשפ"ז

2026 - 2027

ברוכים הבאים לפתיחת שנת הלימודים

ספטמבר - דצמבר, 2026

	 ימי רביעי	 ימי שלישי
מנהלת המרכז דליה צורי-אסרף טל' - 050-9233501	המפגשים מתקיימים במרכז תרבות - גבהים רח' צביה ויצחק, 24 גילה ה'	

חייל: dil.asa777@gmail.com

ביה"ס למוסיקה



מאמנים את המוח – משדרגים את החיים

שכחתם למה נכנסתם לחדר, או היכן הנחתם את המפתחות?
לאור ההצלחה והביקוש הרב, ממשיכים את

קורס שיפור הדיכרון

למתחילים ומתקדמים, יעניק לכם טכניקות וכלים מעשיים לאימון המוח, ותצליחו לזכור יותר בקלות ובאופן חוויתי.



מתחילים

ימי ראשון
12:30-14:00
מחיר לחודש 130 ש"ח
* מומלץ להביא כלי כתיבה
מס' המקומות מוגבל

ורוניקה מילשטיין - קוסטה
מרצה ומנחה מקצועית עם ניסיון רב באימון מוחי



ורוניקה - 050-5484465
→ Heal

**שנת מחול
חדשה נפתחת
בגילה!**



היפ הופ
מכיתה ג'
עד כיתה ו'

**ההרשמה פתוחה
באתר המינהל
הקהילתי גילה!**

הגילה
גילויי
הגילה

החברה למתנדבים
המרכז הלאומי
לפיתוח התנדבות

היפ הופ ,
זה הקצב שגורם
לגוף לזוז, לאנרגיה
לעלות, ולהפוך את
הכל למסיבה אחת
גדולה





החברה למתנ"סים

شركة المراكز الجماهيرية

אום - קרית: חדרה - אשדוד - נתניה - חיפה - תל אביב

חוט ריקודי עם נושים



יום רביעי	11:30- 13:00	בהדרכת מזי רבי	100 ש"ח בחודש
--------------	-----------------	-------------------	------------------

כניסה חד פעמית - 30

ש"ח מזכירות: 02-646111

מינהל קהילתי גילה , ורדינון 14 ירושלים 02-646111

מהצעד הראשון ועד המעגל השלם, בואו לרקוד ולשמוח איתנו

חוגים ופעילויות לגיל השלישי

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי
התעמלות בניית עצם עם לנה 2 קבוצות 30:8 - 15:9 // 00:10סטודיו A	התעמלות בניית עצם עם ונינה 2 קבוצות 30:8 - 15:9 // 00:10סטודיו A	כל הקבוצות של לנה ב-סטודיו A הקבוצות של ונינה ב-קונצרטים 30:8 - 15:9 // 00:10	פלדנקרייז - הארכת שירים וגידים עם תמר קלופר 45:8 - 45:9סטודיו A	התעמלות בניית עצם עם 2 קבוצות 30:8 - 15:9 // 00:10סטודיו A
אנגלית עם נטליה מתחילים 30:8 // מתקדמים 30:9 חדר פעילות 1	צ'י קונג וטאי צ'י עם המדריך הידוע פליקס חזנוביץ' 30:8 - 00:10סטודיו B	כושר גברי - חיזוק הגופעם בן דוד 00:10 - 00:11סטודיו A	ציור - קבוצה מתקדמת ניתן לפתוח קבוצה מתחילה עם משתתפי קבועים 30:8 - 30:10סטודיו B	התעמלות - בניית עצם 2 קבוצות 30:8 - 15:9 // 00:10סטודיו A
טניס שולחן לגיל השלישימי ראשון 00:11 - 00:12 אולם הספורט בוורדינון	מנהיגות זהב מתנדבות בקהילה 15:10 - 30:11 חדר ג'ודו	בית חם - רווחה קבוצת גיל שלישי ומתנדבות מסורות בפעילות 12:00 - 10:30	מועדון חברתי דוברי רוסיתעם אלה 00:12 - 00:14אולם קונצרטים	צ'י קונג וטאי צ'י עם המדריך הידוע 30:8 - 00:10סטודיו A
זומבה גולד אריהמותאם לגיל השלישי 00:10 - 45:10סטודיו M	מחול מזרחיעם גלית 09:00 - 10:00	דניאל סוכות מלמד סמארטפון אחד על אחד שעה לכל משתתף 30:11 // 30:12 // 30:13בהרשמה מראש	מועדון צבר קבוצת נשים בפעילות מקסימה 00:9 - 30:12רחוב הצבר 1	פילאטיס מזרן עם אייל 10:15 - 9:15
שיפור זיכרון עם ורוניקה 00:14 - 30:12סטודיו B	מועדון צבר קבוצת נשים בפעילות מקסימה 00:9 - 30:12רחוב הצבר 1	פרלמנט תורני נשים 00:10 - 00:12חדר ישיבות	פרלמנט קבוצת נשים אחה"צרחוב הצבר 1	פילאטיס מיוחד לחיזוק האגן על כסאות עם 00:10 - 30:11סטודיו B
סדנאות מתחלפותהחל מנובמבר מרכז גבהים	כישורי חיים קבוצת פעילות וותיקה מדהימה 00:11 - 00:13אולם קונצרטים	משחקיה למבוגרים לדחיקת דמנציה 00:16 - 00:18סטודיו B	קורסים חוסן אישי הודעה בהמשך	שיפור זיכרון למתחילי עם ורוניק 10:10 - 40:11 חדר ג'ודו
אומנות פלסטית סוגים שונים של אומנות החל מנובמבר 00:16 - 30:17מרכז גבהים	פרלמנט גברים 00:13 - 30:14סטודיו B	קורסים חוסן כלכלי הודעה בהמשך	פרלמנט קבוצת גברים 30:12 - 00:14מרכז גבהים	

חוגים ופעילויות לגיל השלישי

	פרלמנט קבוצת גברים - 30:12 מרכז 00:14 גבהים	קורסים חוסן כלכלי הודעה בהמשך	פרלמנט גברים 30:14 - 00:13 סטודיו B	אומנות פלסטית סוגים שונים של אומנות החל מנובמבר 00:16 - מרכז גבהים 30:17
	קבוצת גולד קלאב 30:17 - 00:14 רחוב הצבר 1	פילאטיס מזרן עם איילה 11:00 - 10:00	קבוצת גולד קלאב 30:17 - 00:14 רחוב הצבר 1	
		ריקודי עם - 00:9 אולם 00:12 הספורט		



פעילויות נוספות לגיל השלישי:

- * קבוצות חברתיות במנהל ובשלוחת הצבר.
- * הרצאות בנושא בריאות פעם בשלושה שבועות.
- * בקרים של תרבות ומופעים.
- * פעילויות בחגים ובמועדים בגישה בין דורית בשיתוף נוער וילדים.
- * פעילות מיוחדת ועניפה לדוברי רוסית הנהנים מפעילויות בתחומים רבים בהובלתה של הרכזת לריסה ינובסקי.



חוג מחול על גלגלים לרוקדים יושבים ועומדים

לומדים בכיף והנאה ריקודים מכל הזמנים

מתחילים באוקטובר // ימי שני ב-19:00

-לפרטים ורישום-

נחמה רכזת צמי"ד
050-8849820

מינהל קהילתי גילה
02-6461111

אגף חברה - מחלקת צמי"ד

לגלות את הקסם שבריקוד

מעבר

לכל

מגבלה

להיכנס לאתיקה

להשתחרר
לפתאום
ולפלא אחרת!

היף? עם חוסר בטחון?
מתקשה לטא את עצמך?
לא מגיב נכון בסיטואציות חברתיות?

קבוצה למיומנויות חברתיות וחיזוק הבטחון באמצעות דרמה ומשחק

אפשר לשפר את היכולות שלו

באמצעות שיטה ייחודית ומעצימה מעולם הדרמה והמשחק,
יתאפשר בס"ד לכל אחד ואחת לפרוץ פחדים, לחיות במודעות,
לחזק את הבטחון העצמי ולפעול מתוך חוסן אישי.

לפרטים: נחמה מנהלת תחום צמי"ד

050.8849820

✓ איחון מקצועי בקבוצות קטנות

✓ מיועד לילדים ונוער ממשפחות צמי"ד. יפתחו קבוצות גם לנשים על פי ביקוש.

חוג

דרמה

צמי"ד

הקבוצה שלנו, מקום חם של חברות, השתייכות, וצמיחה



קבוצה חברתית

לפיתוח כישורים חברתיים
באמצעות מוסיקה, תנועה
ואומנות

לגילאי 21-31
צעירים עם מוגבלויות מגוונות
בתיפקודים בינוניים +

במפגשים נלמד ונחווה

- פיתוח מיומנויות חברתיות ובין אישיות
- כלים להתמודדות עם סיטואציות חברתיות
- כלים לפיתוח קשר חברתי, מיומנויות שיחה ותקשורת חיובית
- משחקי חשיבה, דמיון אומנות וגם.. תנועה.
- פעם בחודש סדנה ויציאה לפעילות במרחבים חברתיים
- פנאי וגיבוש בבית קפה בליווי גיטרה וקבלת שבת

בהנחיית גילה פרצ'ק -
מורה מוסמכת למוסיקה ותנועה

ימי שישי 09:30 על קפה ומאפה
לפרטים והרשמה -

נחמה - מנהלת תחום צמי"ד - מנהל קהילתי גילה 0508849820

אגף חברה - מח צמי"ד





ירושלים

משרד החינוך

משרד הבריאות

החברה למתנ"סים

شركة المراكز الجماهيرية

אדם • קהילה • תרבות • אינטי • ספורט • מלרסל




גילה

גילה

דרושה מובילה





מעון
כמו בית

יחס חם • סביבה בטוחה • התפתחות באהבה

לכיתת בוגרים

גילאי

2-3

מעון אחלמה
בגילה





אם את...

- אויבת ילדים ורואה שליחות בחינוך
- סבלנית, אחראית, מסורה ומלאת חום
- יודעת להוביל, להקשיב וליצור קשר משמעותי
- מחפשת מקום לעבוד בו עם לב ושייכות

אנחנו מחכות לך!

הצטרפי אלינו למעון חם, משפחתי ומתפתח - כמו בית!



אפרטיים:
אורית ויזמן

0549200346





כאן
בוניס
עתיד



מנהל קהילתי גילה
מאחל לכל התושבים
שנה טובה, שנת עשייה
פורייה, מצמיחה ומהנה