



מינהל קהילתי בית הכרם מציג: שכנים. קהילה. משפחה.

25/26



אומנות



חשיבה



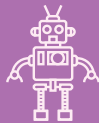
העשרה



ספורט



קהילה



טכנולוגיה



מוסיקה



מחול

ונרשמים!

להרשמה
בקליק
לחצו
כאן

לוחצים

הילה רונן דבי | יו"ר המינהל + יו"ר פורום חינוך | hilaronendebby@gmail.com
 ליאת סיקרון | יו"ר ועדת הגיל השלישי | liat.sikron@gmail.com
 דניאל שוקרון | יו"ר ועדת כספים וכוח אדם | daniels@jqc.org.il
 תמיר ניר | יו"ר ועדת תרבות וקהילה | Tamir67@zahav.net.il
 מלי דורון | יו"ר ועדת בית הוועד | dorm.m@bezeqint.net
 נילי רונן לוי | יו"ר ועדת צמי"ד | nilironen@gmail.com
 דני טאובר | יו"ר ועדת תכנון, בניה ותחבורה | ddtauber@013.net.il
 עדית גיאנה | adit1968@gmail.com
 ששון שבו | sbsason@jerusalem.muni.il
 מיכל כהן כרמלי | michalco@jerusalem.muni.il
 גילת ספייב לביא | spgilat@jerusalem.muni.il
 חני אמסלם | amhany@jerusalem.muni.il
 אורי מסיל | urimassil@matnasim.org.il
 יפעת אורון | Orlfat@jerusalem.muni.il

הנהלת המינהל הקהילתי אנחנו כאן בשבילכם.!

לחצו הצטרפו לעדכונים השוטפים

לחצו
כאן

קבוצת ווטסאפ שקטה
לקבלת עדכונים מהמינהל הקהילתי



לחצו
כאן

קבלת ניוזלטר
מהמינהל הקהילתי



לחצו
כאן

אוהבים את המינהל גם בפייסבוק
מוזמנים לעקוב אחרינו



שמרו איתנו על קשר!

מינהל קהילתי:
02-5020720/1
מספר חירום:
052-4791642
מייל:
betkerem@matnasim.org.il



חשוב לנו שתרגישו בנוח

להתאמת נגישות, ניתן לפנות למזכירות המינהל הקהילתי: 02-5020721



הילה רונן דבי יו"ר המינהל הקהילתי

תושבי ותושבות בית הכרם,

שנה חדשה בפתח ואני מזמינה אתכן ואתכם לקחת חלק במגוון הפעילויות של המינהל הקהילתי לשנה הקרובה. בחוברת זו תוכלו להתרשם מן החוגים וקבוצות הפעילות בתחומים השונים שמציע המינהל הקהילתי וצוות המינהל בניהולו המסור של שי הופמן. חוגים ופעילויות אלו נועדו לספק את המענה האיכותי ביותר עבורכן/ם תוך שימת דגש על התאמה לתושבים/ות והבקשות לתחומי עניין ופנאי שונים. במידה וקיים תחום שחסר לדעתכן/ם ונוכל למצוא לו את המפעילה/ה וחלל הפעילות המתאימים, פנו אלינו על מנת שנדע כיצד נוכל להמשיך ולהשתפר. בתקווה ששנה זו תביא עימה בשורות טובות לכולנו, שיקום, ריפוי וצמיחה מחודשת.

הילה רונן דבי
יו"ר המינהל הקהילתי



שי הופמן מנכ"ל המינהל הקהילתי

תושבות יקרות ותושבים יקרים,

אני שמח להגיש לכם/ן את חוברת החוגים לשנת הפעילות תשפ"ו - חוברת שהיא הרבה מעבר לרשימת שיעורים: היא מפת דרכים לעולם של עניין, למידה, הנאה והשתייכות קהילתית. החוגים המוצעים כאן נבנו מתוך הקשבה עמוקה לצרכים ולרצונות שעלו מכם/ן - תושבי ותושבות השכונה ומתוך רצון להציע משהו לכל אחת ואחד: לפעוטות, ילדים ובני נוער, למבוגרים ולגיל השלישי. תמצאו כאן חוגי ספורט ותנועה, אומנויות, מוסיקה, מדע וטכנולוגיה, פיתוח אישי ועוד - כולם באיכות גבוהה, עם צוות מדריכים/ות מנוסה ומסור. השנה אנחנו מבקשים לחזק עוד יותר את מקומם של החוגים כמרחב של צמיחה אישית וחיבור חברתי - מקום שבו אפשר להתנסות, להתמיד, להתפתח וגם להכיר אנשים חדשים. תודה גדולה לצוות המינהל הקהילתי שפועלים/ות כל השנה במסירות וביצירתיות כדי להציע מגוון עשיר, מותאם ורלוונטי. אני מזמין אתכם/ן לעיין בחוברת, לבחור את מה שמתאים לכם/ן - ולהצטרף. בשמי ובשם כל צוות המינהל הקהילתי, נאחל לכולכם/ן שנת פעילות ברוכה, מהנה ומלאת תנועה והשראה

בברכה,
שי הופמן
מנכ"ל המינהל הקהילתי בית הכרם

צוות המינהל הקהילתי

שי הופמן, מנכ"ל המינהל | 054-2478216 | shai@matnasim.org.il

יואב גיל, מנהל תחום קהילה | 054-5701856 | 02-5020745 | kehila@betkerem.matnasim.co.il

לי-אור פרי, רכזת קהילה | Kehila.bethakerem@gmail.com

נגה ריפין, מתכנתת אורבנית קהילתית | bet.hakerem.planner@gmail.com

הדס עוזיאל, רכזת חוגים | betkerem@matnasim.org.il

יעל אהרנוב, רכזת תרבות | 02-5020276 | betkerem.matnasim@gmail.com

מקס ספטר, מנהל אגף הספורט | 050-2023710 | 02-5020733 | sport@betkerem.matnasim.co.il

אסנת עבודי, מנהלת גיל שלישי | 052-3705021 | vatikim.bhk@gmail.com

מאיר פלוטקין, מועדון מופת | 054-4829866 | jplotkin10@gmail.com

אסתי שטרית, רכזת גני המינהל | 050-3033250 | gilharachbeithakerem@gmail.com

שולמית ישראל, מנהלת מעון רבי בנימין | 050-6882822 | shulamitisrael123@gmail.com

ליאת אלה, רכזת צמי"ד | spziv5020@gmail.com

תהילה גודינגר, עמיתים מבוגרים | 052-4083080 | tehilaamitim@gmail.com

איילת שטרן, עמיתים לנוער | 052-6901048 / 02-5020746 | amitimnoar.jerusalem@gmail.com

נועה להמן, תכנית רעים | 050-4043010 | noabat@gmail.com

תמי דן, פרסום שיווק / סטודיו בכרם | 050-5416610 | dantami28@gmail.com

רחל ברזני, הנה"ח | 02-5020725 | rachel@betkerem.matnasim.co.il

יונית גולד, שכר ומשאבי אנוש | 02-5020726 | yonit@betkerem.matnasim.co.il

אסתי ממון, חשבת שכר | 02-5020727 | ksafim@betkerem.matnasim.co.il

תוכן עיניינים

חוגי העשרה ילדים ונוער

עמוד 15 <<<

מוסיקה ומחול ילדים ונוער

עמוד 18 <<<

חוגי ספורט ילדים ונוער

עמוד 19 <<<

חוגים ופנאי מבוגרים

עמוד 23 <<<

חוגי ספורט מבוגרים

עמוד 25 <<<

מתחם נינג'ה בית הכרם

עמוד 30 <<<

תחומי המינהל הקהילתי

- 6.....חברה וקהילה
- 6.....תכנון אורבני קהילתי
- 7.....תרבות
- 7.....ספורט
- 8.....הגיל הרך
- 8.....שכונה צעירה
- 9.....נוער
- 10.....גיל שלישי
- 11.....צמי"ד
- 11.....עמיתים לבוגרים
- 12.....עמיתים לנוער
- 12.....תוכנית רעים
- 12.....יוזמות תושבים
- 14.....נהלים והנחיות לנרשמים
- 14.....לוח חופשות

לחצו
כאן

לוחצים
ונרשמים
בקליק!

חוברת זו כתובה בלשון זכר אך פונה לשני המינים כאחד.ת

חברה וקהילה

ניהול תחום קהילה: יואב גיל
kehila@betkerem.matnasim.co.il

ניהול צוות המינהל הקהילתי, הובלת תוכניות רוחב, קידום מהלכים בוני קהילה, פיתוח מענים חברתיים - קהילתיים למען תושבי השכונה, ניהול שותפויות עם ארגונים והרשויות. אני נרגש להזמין אתכם לקחת חלק בפעילויות המגוונות וחוגי המינהל, שהם כלי משמעותי לבניית קהילה - מקום בו קשרים נוצרים, שכנות הופכת לחברות, כל מפגש, כל שיעור, הוא צעד נוסף בדרך לחיזוק תחושת השייכות, הקרבה והאחריות ההדדית.

רכות קהילה: לי-אור פרי
Kehila.bethakerem@gmail.com

תחום העבודה הקהילתית מעורבת בחשיבה ובאחריות בהיבטים פיזיים-חברתיים, כגון טיפול בסוגיות של תכנון עירוני המשפיעים על איכות החיים בשכונה, חיזוק תחושת השייכות והקהילתיות תוך הדגשת הכוח בהתארגנות הקהילה. המינהל הקהילתי פועל בשיתוף מלא של התושבים בעשייה, מקדם יוזמות קהילתיות שונות ומגוונות ומחזק יחסי שכנות. מלווה ומרכז ועדות תושבים שונות כגון ועדת תושביה ועדת תכנון בניה ותחבורה, ועדת חינוך. וכן מעודדת התנדבות משמעותית בקהילה.

 לחצו והצטרפו לקבוצת
הווטסאפ של ועדי בתים/
נאמני בניין

לחצו
כאן

 לחצו והצטרפו לקבוצת
הווטסאפ של חברה וקהילה

לחצו
כאן

תכנון אורבני קהילתי

מתכננת שכונתית: נגה ריפין
bet.hakerem.planner@gmail.com

המתכננת האורבנית - הקהילתית, הינה המשאב המרכזי בתחום התכנון והפיתוח העירוני ברמת הקהילה והיא חברה בצוות המקצועי של המינהל הקהילתי.
בין תפקידיה:

- זיהוי וביטוי צרכי הקהילה והבאתם בפני רשויות התכנון והפיתוח של העיר.
- הצגת מדיניות התכנון והפיתוח העירונית בפני הקהילה.
- קידום התכנון והפיתוח האורבני בקהילה מתוך הבנת הצרכים הכלל עירוניים ומתוך רגישות חברתית וקהילתית שמטרתה לשפר את איכות החיים של התושבים.

תרבות

רכזת: יעל אהרנוב | 02-5020276
betkerem.matnasim@gmail.com

"תרבות בונה קהילה וקהילה בונה תרבות"

אנו מאמינים שלתרבות יש כוח לחזק קהילות, וקהילה חזקה מטפחת תרבות עשירה וזהות ייחודית. אנו פועלים להציע מגוון רחב של פעילויות תרבות משותפות המתאימות לכל הגילים. הפעילויות שלנו מחזקות את הקהילתיות, עוסקות במעגל השנה הישראלי-יהודי, מחזקות ערכים פלורליסטיים וזהות שכונתית, ומרחיבות שיתופי פעולה בין מוסדות וארגונים מובילים בשכונה. אנו מזמינים את כולכם/ן להשתתף בפעילויות התרבות המגוונות המתקיימות במינהל הקהילתי וברחבי השכונה, ולחלוק איתנו את מחשבותיכם/ן ורעיונותיכם/ן לגבי התרבות הקהילתית.



לחצו והצטרפו לקבוצת
הוואטסאפ של תרבות בשכונה

לחצו
כאן

ספורט

מנהל אגף הספורט: מקס ספטר | 02-5020733 | 050-2023710
sport@betkerem.matnasim.co.il

חוגי הספורט מועברים ברחבי המנהל הקהילתי במתקנים מושקעים ומתקדמים ובהנחיית מדריכים מקצועיים בעלי ותק רב שנים בהדרכה בענפים השונים. אנו מאמינים במתן יחס אישי בין המדריך למתאמן ולשם השגת מטרה זו - אנו מקפידים על אימון בקבוצות קטנות, המביא לקשר אישי בין המתאמנים לבין עצמם ובינם לבין המדריך.

אנו מזמינים אתכם לקחת חלק בפעילויות הספורט הרבות והמגוונות המותאמות לכל הגילאים.

הגיל הרך

רכזת הגנים: אסתי שיטריט | 050-3033250
רכזת המעון: שולמית ישראל | 050-3882822

פעוטונים ומעון איכותיים במינהל הקהילתי!

החינוך מגיל לידה עד גיל שלוש מהווה את אבני היסוד עבור הילד/ה ויאפשר קרקע פורייה לצמיחה מיטבית, על כן אנו משקיעים בפעוטונים, בצוותים החינוכיים ובתכניות הלימודים ע"י גננות מוסמכות וסייעות וותיקות המעניקות לילדים בית חם באווירה משפחתית, יחס אישי, עבודה בקבוצות קטנות, חוגי העשרה, מזון בריא ועוד.

פעוטוני פעמונים / ניצנים
לגילי שנה וארבע עד שנתיים.

פעוטוני קשת / צליל
לגילי שנתיים עד שלוש.

מעון כרמון
לגילי 3 חודשים עד שלוש שנים בכיתות נפרדות
מפוקח ע"י רשת 'התחלה חכמה' בפיקוח משרד החינוך.

ההרשמה לפעוטוני המינהל הקהילתי לשנת תשפ"ז תתקיים במהלך חודש פברואר 2026
ההרשמה למעון לשנת תשפ"ז דרך אתר התמ"ת בחודש פברואר 2026

שכונה צעירה

משפחות צעירות הן נכס משמעותי לשכונה ולעיר

בין מטרות הפרויקט: פיתוח ויצירה של מסגרות השתייכות משמעותיות, קידום יוזמות, הענקת סל שירותים הכולל פעילויות ואירועים קהילתיים למשפחות צעירות. מזמינים אתכם להצטרף ולהיות שותפים לעשייה! לחלום ביחד ולשרטט את עתידה של בית הכרם כפי שאתם הייתם רוצים לראות אותה ולפעול למען הקהילה והסביבה.



לחצו והצטרפו לקבוצת
הוואטסאפ של שכונה צעירה

לחצו
כאן



נוער

מועדון הניצוץ הוא הלב והבית לנוער במרחב בית הכרם ובו צוות יחידת הנוער האחראי על התפעול והקשר עם הנוער. במועדון: כיבוד ושתייה, משחקי קופסה ויצירה, פלייסטיישן, שולחנות משחק ועוד. פעילות המועדון כוללת גם סדנאות תוכן איכותיות, טיולים ואטרקציות, יציאה להתנדבויות, טורנירי ספורט ושלל פעילויות ייחודיות שיפורסמו לאורך השנה.

המועדון פתוח ללא עלות לכל נוער בית הכרם!

 לחצו והצטרפו לקבוצת הוואטסאפ של נוער תיכון

לחצו כאן

 לחצו והצטרפו לקבוצת הוואטסאפ של הורים לנוער

לחצו כאן

 עקבו אחרינו באינסטגרם!

לחצו כאן

 לחצו והצטרפו לקבוצת הוואטסאפ של נוער חטיבה

לחצו כאן

מארגנים אירוע?

**כיתות ואולמות המינהל הקהילתי
ובית הוועד לשירותכם!**
ניתן לקיים אירועים, כנסים, הרצאות,
קורסים והשתלמויות

לפרטים: 02-5020721/2

שירותים ופעילויות לגיל השלישי

תחום הגיל השלישי במינהל הקהילתי פועל לטובת תושבי ותושבות בית הכרם בגילי 60 ומעלה. הצוות מוביל שותפות עם תושבים ואנשי מקצוע. פועל בשיתוף המחלקה לגיל השלישי, אגף רווחה בעיריית ירושלים ותכנית קהילה לדורות.

פנאי ותרבות

מרכז 60+ בית הוועד

מנהלת מרכז 60+ בית הוועד - אסנת 052-3705021 vatikim.bhk@gmail.com
מרכז חברתי לאנשים עצמאיים המעוניינים בחיי חברה ופעילויות תרבות בשעות הפנאי.
הרצאות מתחלפות, מוזיקה, טיולים התעמלות, שחמט, אוריינות דיגיטלית, מפגשי שיחה באנגלית, פרלמנטים בנושאים שונים, קבוצת צילום, סדנאות בנושאים שונים ועוד - עקבו אחר הפרסומים.
להצטרפות לקבוצת הוואטסאפ ולקבלת עדכונים על פעילויות לגיל השלישי 
ניתן לשלוח הודעה לטל' 052-3705021 או למייל: vatikim.bhk@gmail.com

קהילה לדורות

קהילה לדורות - רשת מקומית, בשיתוף ג'וינט אשל, תוכנית לקידום השתתפות חברתית של אזרחים ותיקים המצויים, או עלולים להימצא, במצב של ניתוק חברתי.

מועדון מופ"ת

מנהל מועדון מופ"ת לניצולי שואה - מאיר פלוטקין 054-4829866
פעילות חברתית מגוונת לניצולי שואה עצמאיים, הכוללת ארוחות.
הפעילות מתקיימת במינהל הקהילתי. לפרטים והרשמה - מאיר 054-4829866

מועדון לדוברי רוסית

מנהלת מועדון דוברי רוסית - ברטה ריננברג 054-6612837 bertarin@yandex.ru
פעילות חברתית מגוונת בשפה הרוסית. הפעילות מתקיימת בבית הוועד, רח' החלוץ 33.
לפרטים והרשמה - ברטה: 054-6612837 bertarin@yandex.ru

סיוע ותמיכה

המחלקה לשירותים חברתיים, רח' בית הכרם 2.

בה מתקיימות סדנאות טיפוליות וקבוצות פנאי, כגון: קבוצת תנועה, קבוצת פסיכודרמה וקבוצת פיוט.
לפרטים ניתן לפנות לטל' 02-5457852

המוקד לקשיש

רכות מוקד לקשיש- הילה לייטנר 02-5457851
המוקד מהווה כתובת מקומית להתייעצות ולטיפול בעבור תושבים ותיקים המתגוררים בשכונה.
המוקד מציע טיפול פרטני, תמיכה וייעוץ בנושאי זיקנה וזכויות.
ליצירת קשר 02-5457852 | קבלת קהל בתיאום מראש מתקיימת בבית הוועד, רח' החלוץ 33.

פעילות לתושבים ותיקים עם ירידה קוגניטיבית מתקיימת בימי שני 10:30-12:00

החלוץ 33, המקום מונגש לפרטים אורה 050-621-6575

צמי"ד (צרכים מיוחדים) במינהל הקהילתי

רכזת: ליאת אלה | spziv5020@gmail.com

תחום צמי"ד מכוון לחיבור משמעותי ויצירת קהילה של תושבים עם צרכים מיוחדים בינם לבין עצמם ומשפחותיהם וכן לחיבור קהילת הצמי"ד עם קהילות נוספות בשכונה כגון משפחות צעירות, נוער, גיל שלישי ועוד.



לחצו והצטרפו לקבוצת
הוואטסאפ של צמי"ד

לחצו
כאן

עמיתים

החלמה נפשית בעזרת הקהילה

עמיתים לבוגרים בגילי 18 ומעלה

תכנית לקידום השתלבותם בקהילה
של המתמודדים עם מגבלה נפשית

רכזת: תהילה גודינגר 052-4083080

tehilaamitim@gmail.com

תכנית עמיתים הינה תוכנית ארצית של החברה למתנסים ומשרד הבריאות הפועלת לקידום, שיקום והחלמה של אנשים המתמודדים עם מגבלה נפשית (זכאי סל שיקום של משרד הבריאות) באמצעות, ליווי אישי ע"י עו"ס והשתלבותם בפעילויות פנאי וחברה הפתוחות לקהל הרחב. צרו עימנו קשר לפרטים נוספים.



לחצו והצטרפו לקבוצת
הוואטסאפ של עמיתים לבוגרים

לחצו
כאן

עמיתים

החלטה נפשית בעזרת הקהילה

עמיתים לנוער בגילי 12-18**תכנית לקידום השתלבותם בקהילה של המתמודדים עם מגבלה נפשית**

| רכזת התכנית, איילת שטרן: 052-6901048

תכנית עמיתים לנוער מיועדת לנוערם ונערות בגילי 12-18 המתמודדים עם קושי נפשי. התכנית מציעה מערכת תמיכה בתחומי חברה ופנאי וליווי אישי ע"י איילת עובדת סוציאלית ורכזת התכנית. במהלך הליווי האישי נבנית תכנית אישית לכל נער/ה. המשתתפים יכולים להשתלב בחוג, קבוצה חברתית וחונכות אישית לפי בחירתם.

תוכנית רעים

| רכזת: נועה להמן | 050-4043010 | noabat@gmail.com

תכנית "רעים" קבוצה חברתית למבוגרים בגילי 22-40 עם רקע של לקויות תקשורת, אוטיזם בתפקוד גבוה, המתמודדים עם בדידות וקושי ביצירת קשרים חברתיים. מלווה על-ידי מנחה בעלת תואר שני בפסיכולוגיה קלינית. הקבוצה מאפשרת היכרות עם חברים מרקע דומה והתנסות במפגש חברתי וקבוצתי, תרגול מיומנויות עצמאיות, וחברתיות בסביבה בטוחה ולא שיפוטית.

**יוזמות תושבים, התנדבות ומעורבות בקהילה**

יש לכם יוזמה קהילתית? רוצים להרים פרויקט קהילתי? מחפשים התנדבות עם משמעות? המינהל הקהילתי מחזק התנדבויות, יוזמות והתארגנויות מתוך הקהילה, בשגרה ובחירום.

פנו אלינו! לי-אור פרי, Kehila.bethakerem@gmail.com

**לחצו כאן והצטרפו לקבוצת הוואטסאפ של מתנדבים**



חוגי המינהל הקהילתי לילדים נוער ומבוגרים



העשרה



מחול



מוסיקה



ספורט

לחצו כאן
והירשמו
בקליק!

נהלים והנחיות לנרשמים

הנחיות הרשמה: הרשמה לחוגים מתבצעת באתר המינהל הקהילתי או במזכירות המינהל. בעת הרישום יש לחתום על הסכם השתתפות בחוגים. חוגים לילדים יחלו בראשית חודש ספטמבר 2025 וימשכו עד סוף חודש יוני 2026. חוגים למבוגרים יחלו בראשית חודש ספטמבר 2025 וימשכו עד סוף חודש יולי 2026. תשלום עבור חודש אוגוסט 2026 יגבה בנפרד. סטודיו בכרם - מנוי חופשי ללא הגבלת זמן, הגביה מתבצעת מרגע רכישת המנוי ועד להודעתכם בכתב למזכירות המינהל הקהילתי על ביטול המנוי לפי נהלי ביטול מנוי בסטודיו. ההרשמה לפעוטונים ולצהרונים תתקיים במהלך החודשים פברואר - מרס 2026.

תשלומים: דמי רישום למשפחה לשנה עומדים על סך 30 ₪, סכום זה לא יוחזר במקרה של ביטול, לנרשמים ברישום אינטרנטי - לא ייגבו דמי רישום. שכר לימוד חודשי מתבסס על 4 שיעורים (אחת לשבוע) או 8 שיעורים (פעמיים בשבוע). וישולם באמצעות הוראת קבע בבנק או בכרטיס אשראי החל מספטמבר 2025 עד סוף יוני 2026. לפעוטונים וחוגי מבוגרים התשלום הוא עד סוף יולי 2026, פרט לסטודיו בכרם. התשלום יגבה ב-1 לכל חודש עבור אותו החודש.

כרטיס אשראי / הוראות קבע שלא יכובדו ייגבו שוב בחודש שלאחריו (כך שבאותו חודש הגביה תהיה כפולה). במידה וקיימת יתרת חוב, המנהל יגבה את כל היתרה בסופה של השנה. שכר הלימוד צמוד לתוספת היוקר במשק או לכל תוספת אחרת שתהיה בעתיד, או בכפוף להחלטת הנהלת המינהל הקהילתי. שיעור המתבטל בגלל העדר מורה - יוחזר. אין החזר שיעורים במקרה של היעדרות המשתתף.

בקשות לביטול השתתפות: יש להגיש במזכירות עד ה-23 בכל חודש עבור החודש שאחריו בכתב בלבד, מילוי טופס או שליחת מייל betkerem@matnasim.org.il לא יאושרו ביטולים בטלפון או באמצעות הודעות המועברות ע"י מדריכים. אין ביטול השתתפות בחוגים בחודשיים האחרונים של הפעילות. אין ביטול השתתפות בחוגים לחודשים מאי-יוני 2026. אין ביטול השתתפות בחוג והחזר כספים רטרואקטיבי. במידה ולא יהיו מספיק נרשמים, החוג יבוטל והכסף יוחזר. המרכז אחראי על ילדי החוגים בשעות פעילות החוג אליו נרשם המשתתף בלבד, ולא בדרך לחוג וממנו.

להלן התאריכים בהם לא יתקיימו חוגים (לא כולל פעוטונים)

תאריכים	ימים	חגים
22-24.09.25	שני-רביעי	ערב ראש השנה וראש השנה
1-2.10.25	רביעי-חמישי	ערב יום כיפור וכיפור
6-14.10.25	שני-שלישי	ערב סוכות וסוכות
3-4.03.26	שלישי-רביעי	פורים ושושן פורים
31.03-8.04.26	רביעי-רביעי	ערב פסח, פסח וחזה"מ
13.04.26 הפעילות תסתיים בשעה 19:00	שני	ערב יום השואה
20.04.26 הפעילות תסתיים בשעה 19:00	שני	ערב יום הזיכרון
21-22.04.26	שלישי-רביעי	יום הזיכרון ויום העצמאות
21-23.05.26	חמישי-שבת	ערב שבועות ושבועות

לוח
חופשות
חגים
לשנת
תשפ"ו



חוגי העשרה ילדים ונוער

רכזת חוגים: הדס עוזיאל
hugim@betkerem.matnasim.co.il | 02-5020721



לחצו
כאן

הירשמו
בקליק:

ציור ופיסול // בהדרכת מיכל שיזף

נתמקד בלימוד טכניקות מגוונות שיאפשרו לכל אחד ליצור באופן עצמאי וחופשי בהנחיה אישית (עד 10 משתתפים בקבוצה).

כיתות ה' ומעלה // ימי שני 17:00-19:00 300 ₪ + 35 ₪ חומרים לחודש

קרמיקה // בהדרכת שגב גורביץ'

בואו לגלות את הקסם שבחימר- חוג מהנה בו נלמד ליצור, לעצב ולפתח דמיון ויצירתיות.

גן חובה - כיתה ד' לפי קבוצות // ימי שלישי 16:30-17:15

200 ₪ + 30 ₪ חומרים לחודש

רישום ריאליסטי // בהדרכת עדי גולדשטיין

אומנות הדיוק- נתפוס את המציאות בעיפרון, עם אור, צל ופרטים שמרגישים כמעט חיים.

חדש!

כיתות ג' ומעלה // ימי רביעי 17:30-18:30

190 ₪ לחודש

חוג תיאטרון לילדים

שיפור הביטחון העצמי ויכולת העמידה מול קהל, עבודה קבוצתית, והרבה הנאה!

בהדרכת: לירון חנוך, שחקן, B.Ed בחינוך, ומורה לתיאטרון

כיתות ד' ומעלה | יום ראשון ורביעי | 17:15-18:45

לפרטים והרשמה: לירון - 0508313347

מדע וטכנולוגיה בגובה העיניים // בהדרכת יוסי צור

באמצעות ניסויים ובניה של דגמים נדע ונבין את עולם המדע ונגלה אתגרים חדשים

גן חובה - כיתה ב' // ימי שלישי 16:30-17:30

225 ₪ לחודש



מבוכים ודרקונים // בהפעלת 'פגסוס' חינוך והדרכה

החוג מפתח דמיון וחשיבה יצירתית, משפר את יכולות הקשב, ריכוז הלמידה ועידוד קריאה.

כיתות א-ג' // ימי שני 16:30-17:30

כיתות ד-ו' // ימי שני 17:30-18:30

200 ₪ לחודש

כיתה ז' ומעלה // ימי שני 18:30-19:45

230 ₪ לחודש

אלקטרוניקה // עם קובי דרור

הבנה של מגנטונים אלקטרונים דרך בניה של מכשירים כיפיים מהתחלה ועד למוצר אישי ייחודי.

כיתות א-ו' // ימי שלישי 16:30-17:15

200 ₪ לחודש + 350 ₪ עבור חומרים - חד פעמי

אסטרונומיה // בהדרכת ירין מזור

מסע מרתק אל עומק היקום- נצפה בטלסקופים מתקדמים, נלמד על כוכבים, גלקסיות ואסטרואידים, נחקור נתונים אמיתיים מנאסא ונבצע ניסויים שיאתגרו את החשיבה וידליקו את הדמיון.

כיתות ג-ה' // ימי חמישי 16:30-17:30

כיתות ו-ח' // ימי חמישי 17:30-18:30

210 ₪ לחודש



מועדון המשחקים // בהפעלת "קורטקס"



נלמד לשחק ולהכיר משחקי קופסא חדשניים מסוגים שונים, משחקי קלפים פופולריים, משחקי לוח טקטיים ואסטרטגיים והפתעות נוספות.

כיתות ג'-ו' // ימי חמישי 16:30-18:00

190 ש"ח לחודש

בינה מלאכותית // בהפעלת "Social AI Agent"

לומדים היום את הטכנולוגיות של מחר- הצטרפו ללימוד הכלים המתקדמים ביותר בבינה מלאכותית והיערכו לעתיד הטכנולוגי.



כיתות ג' ומעלה // ימי שני 16:30-17:30

240 ש"ח לחודש

אנגלית // בהדרכת סיגלית דניאלי

לימוד אנגלית בצורה חווייתית ומהנה המקנה יכולות קריאה, כתיבה, דיבור ואוצר מילים נרחב. לימוד קריאה בשיטה מהירה וקלה שפותחה על ידי המדריכה.



גן(3)-כיתה א' // ימי ראשון 16:30-17:15

כיתות ב'-ג' // ימי ראשון 17:15-18:00

כיתות ד'-ה' (כיתה ה' מתחילים) // ימי ראשון 18:00-18:45

כיתות ה'-ו' (כיתה ה' מתקדמים) // ימי ראשון 18:45-19:30

כיתות ז'-ט' // ימי ראשון 19:30-20:15

205 ש"ח לחודש + 150 ש"ח עבור חוברת

חיות לקטנטנים // בהדרכת אריאל אדרי

בכל מפגש נכיר חיה אחרת באמצעות סיפור, משחק, פעילות בתנועה, מוזיקה ושירים.



גילי 2-3 // ימי שלישי 16:30-17:10

גילי 4-6 // ימי שלישי 17:10-17:50

180 ש"ח לחודש



מוסיקה ומחול ילדים ונוער

לחצו
כאן

הירשמו
בקליק:



שיעורי נגינה אישיים // בהדרכת דן אילון

לימוד פרטני לכל הגילים // ימי ראשון או רביעי // 16:00-20:00

גיטרה / פסנתר // 30 דקות // 370 ₪ לחודש

גיטרה / פסנתר // 45 דקות // 540 ₪ לחודש

לתיאום ימים ושעות: 052-4378572

שיעורי נגינה אישיים // בהדרכת אלברט בירון

קלרינט, סקסופון ואקורדיון
ימי שלישי // 45 דק'

חלילית, אורגנית ומפוחית
ימי שלישי // 30 דק'

ימי שלישי // 45 דק'

לתיאום שעות: 054-2397976 או 054-2397940

בייבי בלט לפעוטות // בהדרכת לבנת ספיר

הצעדים הראשונים במחול

גילי 3-4 // ימי שני // 16:00-16:45

גילי 4-5 // ימי שני // 16:45-17:30

או ימי רביעי // 16:00-16:45

גילי 5-6 // ימי שני // 17:30-18:15

או ימי רביעי // 16:45-17:30

210 ₪ לחודש

ג'ז // בהדרכת לבנת ספיר

כיתות א'-ב' // ימי רביעי // 17:30-18:15 225 ₪ לחודש

היפ הופ // בהדרכת רותם גולדין

כיתות א'-ג' // ימי ראשון ורביעי // 16:30-17:30 420 ₪ לחודש

כיתות ד'-ו' // ימי ראשון ורביעי // 17:30-18:30 420 ₪ לחודש

כיתות ז'-ט' // ימי ראשון ורביעי // 18:30-19:30 420 ₪ לחודש

מתקדמים- חטיבה ותיכון // ימי ראשון ורביעי // 19:30-20:30 420 ₪ לחודש



חוגי ספורט ילדים ונוער

לחצו
כאן

הירשמו
בקליק:

חדש!

מולטי ספורט לגיל הרך // בהדרכת שני כהן

חוג ספורט חוויתי לילדים, מלא אנרגיה וכיף, עם מגוון פעילויות לשיפור כושר, קואורדינציה וביטחון עצמי. בואו לגלות את אהבת הספורט באימונים דינמיים שמפתחים את הגוף והנפש ומשאירים חיוך גדול בסוף כל מפגש.

ימי שלישי // גילי 3-4 // 16:30-17:15

ימי שלישי // גילי 5-6 // 17:15-18:00

160 ₪ לחודש

טניס יסט-אולי // בהדרכת אבי גרין (אלוף הארץ לשעבר) ודודו לוי

היכרות עם המשחק, לימוד הטכניקה, קואורדינציה, כושר, משחקים ונבחרת, באווירה נעימה עם יחס אישי.

כיתות א'-ב' // 16:45-17:30

כיתות ג'-ד' // 16:00-16:45

כיתות ה'-ו' // 17:30-18:15

כיתות ז'-יב' // 18:15-19:00

ימי שני
וחמישי

כיתות א'-ב' // 16:45-17:30

כיתות ג'-ד' // 16:00-16:45

כיתות ה'-ו' // 17:30-18:15

כיתות ז'-יב' // 18:15-19:00

ימי ראשון
ורביעי

נבחרת // 18:15-19:45

325 ₪ לחודש // נבחרת 525 ₪ לחודש | אפשרות לשיעורים פרטיים: אבי גרין 054-2233118

בי"ס לכדורסל (בנות ובנים) // בהדרכת מקס ספטר

נלמד את המשחק מהיסוד, תוך הקניית ערכים חינוכיים לפרט ולקבוצה. שיפור הקואורדינציה והכושר. האימון באווירה נעימה ויחס אישי למתאמן.

ימי שני // 17:15-18:00

ימי רביעי // 15:45-16:30

ימי שני // 15:45-16:30

ימי רביעי // 15:00-15:45

ימי שני // 15:00-15:45

ימי חמישי // 15:00-15:45

כיתות ג'

כיתות ד'

כיתות
ה'-ז'

ימי שלישי // 15:00-15:45

ימי חמישי // 15:45-16:30

ימי רביעי // 17:15-18:00
עלות: 140 ש"ח לחודש

ימי שני ורביעי
16:30-17:15 //

בנות (ג'-ו')

כיתות א'

כיתות ב'

230 ₪ לחודש



נבחרות כדורסל אס"א "זיו" ירושלים

מאמנים: רפי מצגר, סער בן רועי

אס"א "זיו" ירושלים, נחשב לאחד מועדוני הנוער הטובים בארץ. הנבחרות, מכיתות ה' עד יב', משתתפות בליגות השונות של איגוד הכדורסל. האימונים והמשחקים מתקיימים בימי א' עד ו', לפי לוח חודשי ולפי נבחרת. לכל הנבחרות יש אימון כושר בנוסף לאימוני כדורסל.

קטסל ב' (כיתה ה') // עלות חודשית 500 ₪

קטסל א' (כיתה ו') // עלות חודשית 500 ₪

ילדים ב' (כיתה ז') // עלות חודשית 535 ₪

ילדים א' (כיתה ח') // עלות חודשית 535 ₪

נערים (כיתות ט-י') // עלות חודשית 535 ₪

נוער (כיתות יא-יב') // עלות חודשית 410 ₪

* הנבחרות יתאמנו עשרה וחצי חודשים, מאמצע אוגוסט 2025 עד יוני 2026
** תשלום חד פעמי נוסף (דמי רישום לאיגוד הכדורסל וכו') בסך 220 ₪

התעמלות קרקע // בשיתוף "מכבי אקרובטים ירושלים"

האקדמיה למצוינות בהתעמלות ואקרובטיקה. למועדון מטרה ברורה: קידום כל מתעמל ביחס ליכולתו האישית תוך הקפדה על מקצועיות מקסימאלית, יחד עם אלמנטים מהנים כגון: סלטו, פליק פלאק, גשר, גלגלון, קפיצה בטרמפולינה, עבודה על אייר-פלור ועוד...

פעם בשבוע | **גן חובה** // ימי שלישי // 17:15-18:00 190 ₪ לחודש
כיתות א'-ג' // ימי ראשון // 17:00-18:00 220 ₪ לחודש



פעמיים בשבוע | **כיתות א'-ג'** // ימי ראשון ושלישי // 16:00-17:00 340 ₪ לחודש
כיתות ד'-ו' // ימי ראשון ושלישי // 15:00-16:00 340 ₪ לחודש



חוגי נינג'ה אקטיבי בית הכרם

עמודים 30-31 <<

קראטה דו (שוטקאן)

"המטרה העיקרית של אומנות הקראטה אינה טמונה בניצחון או בתבוסה אלא בשאיפה לאופי מושלם של המתאמן" - מאסטר גיישון פונקושי.

* משך החוג 11 חודשים

145 ₪ לחודש	16:15-17:00 // ימי שני	ילדי גן - א' // ימי שני
145 ₪ לחודש	16:30-17:15 // ימי רביעי	כיתות ב'-ד' // ימי רביעי
260 ₪ לחודש	17:10-18:25 // ימי שני	כיתות ה'-ח' // ימי שני
	17:30-18:45 // ימי רביעי	ימי רביעי

בהדרכת יוסי צור

285 ₪ לחודש	18:30-20:15 // ימי ראשון	כיתה ט' ומעלה // ימי ראשון
	19:30-21:15 // ימי רביעי	ימי רביעי

בהדרכת יואל יערי

קפוארה



קפוארה היא אומנות לחימה ברזילאית, הניכרת בתנועותיה הריקודיות. החוג שם דגש על מרכיבים אקרובטיים, לוחמניים, קצביים ואסטרטגיים.

	16:30-17:15 // ימי ראשון	כיתות גן חובה - א' // ימי ראשון
	17:15-18:00 // ימי ראשון	כיתות ב'-ג' // ימי ראשון
220 ₪ לחודש	15:45-16:30 // ימי ראשון	כיתות ד' ומעלה // ימי ראשון

זומבה לנערות // בהדרכת אינדי ג'בר

לנערות מחטיבה ומעלה.

שיעור ריקוד ותנועה אירובי על מקבצים לטיניים ועכשוויים. מפתח ביטחון עצמי, כושר ועוד. הכל באווירה נעימה וספורטיבית.



ימי חמישי // 16:30-17:30

160 ₪ לחודש

כדורגל

כדורגל לבנות



נלמד את יסודות המשחק, נשפר טכניקה וקורדינאציה. נפתח ערכים של שיתוף פעולה, קבוצתיות והתמודדות עם ניצחון והפסד. במהלך השנה יתקיימו משחקים וטורנירים מול אחרות-חווייה תחרותית, מהנה ומעצימה.

כיתות ב'-ו' // ימי חמישי // 15:00-16:00
170 ש' לחודש

כדורגל

בחוג נלמד לשלוט בכדור, קואורדינציה, כושר וראיית משחק, לצד עבודה בקבוצה בנורמות ספורטיביות. הקבוצות הבוגרות (מכיתה ו') משתתפות במשחקי ליגת הגביעים של עיריית ירושלים.

**בהדרכת
עופר
יחזקאלי**

פעם בשבוע:

כיתה א' // יום ג' 17:00-18:00

כיתה א' // יום ה' 16:00-17:00

כיתה ב' // יום א' 16:00-17:00

כיתה ב' // יום ג' 16:00-17:00

כיתה ג' // יום ג' 18:00-19:00

פעמיים בשבוע:

כיתה ג' // יום א' + ה' 17:00-18:00

כיתה ד' // ימי ב' + ד' 16:00-17:00

כיתה ה' // ימי א' + ה' 18:00-19:00

כיתה ה' // ימי ב' + ד' 15:00-16:00

כיתה ו' // ימי א' + ג' 15:00-16:00

כיתה ו' // ימי ב' + ד' 17:00-18:00

**בהדרכת
אייל
אברהמי**

כיתות ז' // ימי שני ורביעי // 18:00-19:00

כיתות ח' // ימי שני ורביעי // 19:00-20:00

כיתות ט'-י' // ימי שני ורביעי // 20:00-21:00

כיתות יא'-יב' // ימי ראשון // 20:00-21:30

155 ש' לחודש לפעם בשבוע
190 ש' לחודש לפעם בשבוע - שעה וחצי
240 ש' לחודש לפעמיים בשבוע
* תשלום בנפרד עבור הסעות למשחקים
(כל הקבוצות) ו/או ביגוד (לא חובה).



חוגים ופנאי מבוגרים

לחצו
כאן

הירשמו
בקליק:

ברידג' למתחילים ומתקדמים // בהדרכת חיליק שמעוני

ברידג' הוא משחק חברתי מהנה, המשמר ומפתח כישורי זיכרון וחשיבה.

מתקדמים // ימי חמישי // 9:15-10:45

מתחילים // ימי חמישי // 11:00-12:30

170 ש"ח לחודש

פיתוח זיכרון וחשיבה // בהפעלת "קורטקס"

שילוב של ידע תיאורטי ותרגול של מיומנויות, כלים ושיטות לשיפור הזיכרון בנושאים רלוונטיים לחיי היומיום.

ימי ראשון // 12:00-13:00

195 ש"ח לחודש

ערבית // בהדרכת אלי ניסן

לימוד ערבית מדוברת ללא צורך בידע קודם. אלי ניסן, מורה ומרצה בכיר ובעל ניסיון רב שנים ללימוד השפה הערבית, עיתונאי ויועץ תקשורת בישראל ובעולם הערבי.

ימי רביעי // 17:00-18:15

220 ש"ח לחודש + 70 ש"ח עבור חוברת

חדש!

חדש!

מקהלת קולות בית הכרם
בעלת ותק של 30 שנה במינהל הקהילתי

המקהלה מעוניינת לצרף זמרות חדשות!

נפגשים בימי א' בשעה 18:45 | כיתה 1 במינהל הקהילתי
פרטואר השירים כולל שירים ישראלים, שירים מהקלאסיקה ועוד
נשמח לבואכן!

מקהלת
"קולות בית הכרם"

בניצוחה של פלורה וינוקורוב
לפרטים, עליזה: 050-7915749



ציור בצבעי מים // בהדרכת עדי גולדשטיין

מיועד גם לחסרי ידע קודם בציור וגם לבעלי ניסיון שרוצים לקבל ידע וטכניקות נוספות.

ימי רביעי // 18:30-19:30

190 ₪ לחודש



קרמיקה // בהדרכת שגב גורביץ

לימוד יסודות העבודה בחומר, פיתוח מיומנויות טכניות ויצירת עבודות בליווי מקצועי.

ימי שלישי // 17:15-18:45

320 ₪ + 30 ₪ חומרים לחודש



רישום וציור בשמן // בהדרכת אתי סורין

נופים, טבע ודומם מתעוררים לחיים על הקנבס.

ימי שני // 12:00-14:00

270 ₪ לחודש *קיום החוג מותנה במינימום משתתפים



שיעורי נגינה אישיים // בהדרכת דן אילון

לימוד פרטי לכל הגילים // ימי ראשון או רביעי // 16:00-20:00

גיטרה / פסנתר // 30 דקות // 370 ₪ לחודש

גיטרה / פסנתר // 45 דקות // 540 ₪ לחודש

לתיאום ימים ושעות: 052-4378572



קורסים הרצאות וסדרות במרכז 60+

- מסע אל עולמות רחוקים ותרבויות מרתקות - סדרת הרצאות על חברות ותרבויות בעולם בהנחיית האנתרופולוג יורם רוזנפלד
- קלאסיקה על המסך - מסע קולנועי עם שירות הסרטים הישראלי
- האיסלם - סדרת הרצאות בהנחיית אילן ארונין
- סדנת צילום למתחילים - בהנחיית רוני גנור

לפרטים - אסנת
052-370-5021



חוגי ספורט מבוגרים

חוגים בהנחה
משמעותית
לאזרח וותיק

לחצו
כאן

הירשמו
בקליק:

טניס // בהדרכת אבי גרין

היכרות עם המשחק דרך לימוד הטכניקה, קואורדינציה, כושר ועוד.
אפשרות לשיעורים פרטיים בתיאום עם המאמן.

פעם בשבוע - 235 ₪
פעמיים בשבוע - 405 ₪

ראשון, שני, רביעי, חמישי // 19:00-20:00
ימי שני // 9:00-10:00



כדורגל נשים // בשיתוף הפועל ירושלים

הקבוצה מיועדת לנשים בלבד ותתאמן פעם בשבוע באצטדיון המינהל.
באימון נשפר את הכושר, קואורדינציה, הבנת המשחק ועוד.
במשך השנה נשתתף בכמה טורנירים.

ימי רביעי // 21:15-22:45
מחיר 180 ₪

כדורסל נשים // בהדרכת מקס ספטר

מטרת האימון היא חיזוק ושיפור היסודות, קיום פעילות גופנית תוך הנאה ושיפור הכושר
הגופני במסגרת חברתית. מתאים לגילי 25 ומעלה, אין צורך בידע מוקדם.

ימי שני // 20:00-21:15
מחיר 175 ₪



מגרשי טניס במינהל הקהילתי לרשותכם!



ומזמינים
מקום לפי
שעה



מורידים את
האפליקציה
LAZUZ

לחצו
כאן

לוחצים על
הכפתור



כדורגל בהליכה לגילי 60+

חדש!

פעילות באווירה כיפית לגילי 60+ (גברים ונשים)
באצטדיון בימי חמישי בבוקר
לפרטים נוספים פנו למזכירות
השאירו שם ומספר טלפון

התעמלות וכושר לגברים // בהדרכת איילת פונס

שיפור הכושר הגופני והגמישות.

ימי שני וחמישי // 20:00-21:15

מחיר - 260 ₪

אחרי הנחת אזורח ותיק - 213 ₪

התעמלות בריאותית לגברים // בהדרכת חיה אברהם

חיזוק הגוף, הגדלת טווח התנועה,
שיפור הגמישות והקואורדינציה.

ראשון ורביעי // 16:15-17:00

מחיר - 220 ₪

אחרי הנחת אזורח ותיק - 180 ₪

התעמלות לוותיקים // בהדרכת שלומית גולן

תרגילים מתונים המותאמים לגיל השלישי ומועברים בישיבה על כיסא.

ימי ראשון ורביעי // 12:00-12:45 // נשים וגברים

פעם בשבוע: 120 ₪ לחודש
פעמיים בשבוע: 180 ₪ לחודש

התעמלות נשים ב-ZOOM // בהדרכת תמי דן

שיעור מתון המשלב תרגילים לעיצוב הגוף והגמישות,
שיפור היציבה, הקואורדינציה, חיזוק המפרקים ומערכת השלד.

ימי רביעי

18:00-19:00

90 ₪ לחודש

ימי ראשון ורביעי

08:15-09:15

180 ₪ לחודש

התעמלות בריאותית // בהדרכת דנה קיזלשטיין

נעבוד על טווחי התנועה של הפרקים, חיזוק השרירים ויציבה נכונה.
רוב התרגילים בשכיבה על המזרן.

ימי שני וחמישי

07:50-08:35 // נשים וגברים
08:40-09:25

220 ש' לחודש // אחרי הנחת אזור ותיק - 180 ש' לחודש

התעמלות למניעת אוסטאופורוזיס - חיזוק העצם

חיזוק עצמות הגוף, עמוד השדרה, שורש כף היד, מפרק הירך ויציבה נכונה.

בהדרכת איילת פונס:	ימי ראשון ורביעי חדש! לגילי +45	בהדרכת חיה אברהם	ימי שני
	8:20-9:05		16:20-17:05
	9:10-9:55		17:10-18:55
	10:00-10:45		ימי חמישי
	10:50-11:35		16:30-17:15
	ימי שני וחמישי		17:30-18:15
	19:00-19:45		

255 ש' לחודש | אחרי הנחת אזור ותיק: 209 ש'

אקו יוגה Acu yoga // בהדרכת יעל אוהד קרני

דרך שילוב בין גוף לנפש. שיטה המשלבת בין מרכיבי היוגה
(נשימה, תנוחות, מיינדפולנס) לעקרונות רפואה הסינית
(5 אלמנטים, 12 מרידיאנים ונקודות לחיצה).

ימי שלישי // 18:30-20:00 // נשים וגברים

220 ש' לחודש | אחרי הנחת אזור ותיק - 180 ש'

פלדנקרייז // בהדרכת תמר קלופר

מודעות דרך תנועה, תהליך המאפשר לכל אדם בכל גיל לשכלל את יכולתו
ולשפר את תפקודו. התעמלות בשיטה זו מסייעת לסובלים מכאבים שונים.

ימי שישי // נשים וגברים

08:00-08:55
09:00-09:55

185 ש' לחודש

אחרי הנחת אזור ותיק - 150 ש'

קראטה דו (שוטקאן) למבוגרים ונוער // בהדרכת יואל יערי

"המטרה העיקרית של אומנות הקראטה אינה טמונה בניצחון או בתבוסה אלא בשאיפה לאופי מושלם של המתאמן" - מאסטר גיישון פונקושי. * משך החוג 11 חודשים

ימי ראשון // 18:30-20:15

ימי רביעי // 19:30-21:15

285 ₪ לחודש

ריקודי עם // בהדרכת שלום גיאת

ימי ראשון // 10:00-12:00

כרטיסיה של 10 כניסות +1 חינם - 350 ₪

כניסה חד פעמית - 35 ₪

פילאטיס מכשירים // הללי פילאטיס

עבודה בקבוצות קטנות, אימונים מותאמים באופן אישי.

מינוי חודשי לפעם בשבוע 320 ₪
מינוי חודשי לפעמיים בשבוע 560 ₪
כניסה חד פעמית 80 ₪
*יתכנו שינויים ותוספות בתוכנית
לפרטים נוספים: הללי- 054-7675737

רביעי
16:30 - 21:00

חמישי
08:00 - 12:30
17:00 - 20:30

ראשון
08:00 - 12:00
16:30 - 20:30

שני
07:30 - 10:30
16:00 - 21:00

שלישי
07:30 - 10:30



הליכה / ריצה חופשית ובטוחה

לשירותכם מסלול רקורטן משוכלל וייחודי באצטדיון ע"ש ואי רובנס במינהל הקהילתי הפעילות ללא תשלום! בשעות הרשומות בלבד:

ראשון וחמישי // 19:00-20:00

שלישי // 18:00-20:00



נערות, נשים וגברים מינוי חופשי ללא הגבלה! בשיטת הכל כלול

180^{רק}

לחודש

בואו ליהנות מסטודיו בעל אופי נמרץ ודינמי
בקבוצות קטנות, יחס אישי ואווירה נעימה.
אולם חדיש ומעוצב ובמחיר שווה במיוחד!

מגוון האימונים שלנו פתוחים עבורכם:

עיצוב הגוף - עיצוב חיזוק וחיטוב שרירי הגוף: חזה, ידיים, רגליים, עכוז, בטן וגב באמצעות אביזרי אימון מגוונים.

אירובי + עיצוב - חצי שעה עבודה אירובית וחצי שעה עיצוב הגוף.

פילאטיס - אימון גופני המאזן בין הגוף לנפש, ע"י חיזוק שרירי הגוף והגמשותם, דגש על נשימה, יציבה, טווחי תנועה, חיזוק שרירי הליבה ותפקידים בתנועות השונות ביומיום.

TRX - חיזוק וחיטוב הגוף באמצעות רצועות אימון כנגד משקל הגוף.

אימון מחזורי / אינטרוולים - אימון בתחנות / רצף תרגילים קבועים בזמנים קבועים בסדר מחזורי לעבודה ולמנוחה. אימון המשלב עבודת כח ועבודת סיבולת, עבודה אירובית ועבודה אנאירובית.

מעגל - אימון תחנות בדגש עבודה על כל קבוצות השרירים.

זומבה - אימון גופני אירובי באמצעות תנועות ריקוד המושפעות מסגנונות שונים לצלילי מוזיקה לטינית, מערבית ומזרחית.

נערות בסטודיו בכרם - לנערות יינתן יחס אישי ודגש לצורכי הנערה המתבגרת מבחינה פיזית, התרגילים והאביזרים יותאמו באופן אישי.

פרטים והרשמה - במזכירות המינהל הקהילתי: 02-5020720

לחצו כאן
למערכת
השיעורים
המלאה



נינג'יה אקטיבי בית הכרם מתחם מקצועי בגודל 600 מ'

גל ירדני וצוות המאמנים מזמין את הילדים לטפס על סולמות וחבלים, להתנדנד על טבעות וטרפזים, לקפוץ בסטירים, לטפס על הקיר ועוד. החוג בונה את הגוף, הכוח, הקואורדינציה, המוטוריקה, מחזק חגורת כתפיים ובונה את הביטחון העצמי.

נבחרת כיתות ג'-ה' // 15:00-16:15 כיתות ג'-ה' // 15:30-16:15 גילי 4-5 // 16:15-17:00 גילי 5-6 // 17:00-17:45 כיתות א'-ב' // 17:45-18:30 כיתות ג'-ה' // 18:30-19:15 חוג בוגרים ו-ט' // 19:15-20:00 נבחרת בוגרים ו-ט' // 19:15-20:30	ימי שני ורביעי	ימי ראשון גילי 4-5 // 16:15-17:00 גילי 5-6 // 17:00-17:45 כיתות א'-ב' // 17:45-18:30 כיתות ג'-ה' // 18:30-19:15
---	----------------------------------	---

* חוג 45 דקות - פעם בשבוע 250 ש"ח, פעמיים בשבוע - 400 ש"ח | נבחרת שעה ורבע - פעם בשבוע 350 ש"ח, פעמיים בשבוע - 550 ש"ח | ערכה של חולצה ומגניזום למניעת החלקה של הידיים - בעלות חד פעמית של 50 ש"ח

אימונים אישיים וקבוצות קטנות

עבודה בקבוצות קטנות, (3-5 משתתפים) / באימונים אישיים. לילדים שרוצים תשומת לב פרטנית, מרחב בטוח, אהדה, עזרה והכוונה / לילדים עם בעיות מוטוריות, קואורדינציה לקויה, חולשה בחגורת הכתפיים, השמנת יתר, בעיות קשב וריכוז ועוד.

ימי ראשון, שני ורביעי

לתיאום שילחו הודעה לרונית 053-5543548
290 ש"ח לחודש ל-45 דקות פעם בשבוע.

אימון פארקור

אימון מעברי מכשול לילדים, נוער ומבוגרים: ריצה, קפיצה, טיפוס ותנועה במרחב. שיפור יכולות, חיזוק הריכוז והקשב.

ימי שלישי

כיתות ד'-ה' // 15:00-16:00

כיתות א'-ב' // 16:00-17:00

כיתות ג'-ה' // 17:00-18:00

כיתות ו-ט' // 18:30-19:30

נוער ומבוגרים // 19:30-20:30

ימי חמישי

נבחרת ג'-ח' // 15:00-16:30

כיתות א'-ב' // 16:30-17:30

כיתות ג'-ד' // 17:30-18:30

כיתות ה'-ח' // 18:45-19:45

נוער ומבוגרים // 19:45-20:45

לפרטים: מתנאל 052-4779355

290 ש"ח לחודש לשעה פעם בשבוע, פעמיים בשבוע - 490 ש"ח | נבחרת 390 ש"ח לפעם בשבוע.

אימון פונקציונינג'יה למבוגרים

אימון כוח בתחנות המשפר את הכושר והכח. אימון קבוצתי עם מתקנים מעולם הנינג'יה והקליסטניקס.

ימי שני ורביעי	נוער // 19:00
גברים // 7:30-8:30	נשים // 20:00
נשים // 8:30-9:30	גברים // 21:00

לפרטים: אלון 054-2520024

290 ₪ לחודש לשעה פעם בשבוע | 490 ₪ לפעמיים בשבוע

אימון קליסטניקס

קליסטניקס הוא ספורט המבוסס על משקל הגוף, עובד על פיתוח כח ושליטה בגוף ומפתח את היכולות של המתאמנים.

ימי רביעי	כיתות ג'-ו' // 15:30-16:30
נבחרת נוער // 17:30-19:00	נוער // 16:30-17:30
מבוגרים // 20:00-21:00	

לפרטים: יאיר 052-3324946

350 ₪ לחודש לשעה פעם בשבוע | 450 ₪ לנבחרת שעה וחצי

ימי הולדת נינג'יה

שעתיים של פעילות, אתגר וספורט. בהובלת הילד החוגג את התחנות והמסלולים. הפעילות כוללת את המתחם כולו.

2,000 ₪ , 10% הנחה לילדי החוגים והקייטנות.

לשאלות ותיאום: גל ירדני 052-4465588



גימבוספורט

אימון נינג'יה בתחנות ומסלולים משתנים, לשיפור היכולות של הילדים והקשר עם ההורים. להורים וילדים גילי 2-6 שנים.

ימי שלישי // 16:30-17:30

300 ₪ לכרטיסיה של 5 מפגשים (60 ₪ למפגש) לרכישה במזכירות המינהל הקהילתי.

כבר מאות תלמידים יודעים לדבר אנגלית אצל יעל

מעל 23 שנות ניסיון בהגשה לבגרויות באנגלית | קבוצות לפי רמה | 100% הצלחה



חוגי אנגלית בבית הכרם, בין השעות: 15:15-20:00, גילאים: כיתות ב'-ט'
לבדיקת התאמה ופרטים והרשמה: 054-8459089

כל מה שקורה במינהל קהילתי בית הכרם

עדכונים אירועים וחדשות



**לחצו
כאן
והצטרפו!**