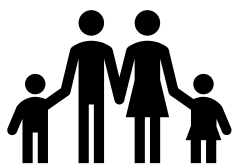




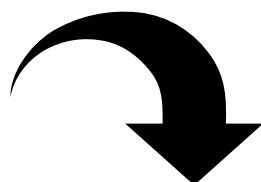
חוברת חוגים



שנת פעילות 2026 – 2025 תשפ"ו



מה הפעילות שתאמה לכם?



מתנ"ס מתן

קבלת קהל: ימים א' – ה'
בשעות 18:00 – 9:00
יום ד' בשעות 18:00 – 11:00

טלפון: 03-9021505 פקס: 03-9026483
נייד מזכירות זמין לווטס אפ: 0506535113

מזכירות Matnas@matan.muni.il
מנהלת Matnas2@matan.muni.il

פיסבוק המתנ"ס



קבוצת עדכונים והודעות בנושא חוגים



לשליחת הודעה
לחצו כאן



לוח חגים וחופשים

* יום פתיחת שנת הפעילות יום ב' 1.9.2025

* יום סיום 30.6.2026 למעט חוגי מבוגרים, מוזיקה וקרוב מגע

מועד	תאריכים	יום בשבוע	
ראש השנה	22-24.9	ראשון- רביעי	אין חוגים במתנ"ס
יום כיפור	1-2.10	רביעי-חמישי	אין חוגים במתנ"ס
גשר בית ספר	3.10, 5.10	שישי, ראשון	חוגים כרגיל
סוכות	6-14.10	שני-שלישי	אין חוגים במתנ"ס
סוכות אסרו חג	15.10	רביעי	חוגים כרגיל
* נר ראשון חנוכה	14.12	ראשון	** פעילות חלקית
חנוכה	16-22.12	שני-שלישי	חוגים כרגיל
פורים	4-3.3	שלישי-רביעי	אין חוגים במתנ"ס
פסח חופשת תלמידים	24-31.3	שלישי-שלישי	חוגים כרגיל
פסח	1-8.4	רביעי-רביעי	אין חוגים במתנ"ס
אסרו חג פסח	9.4	חמישי	חוגים כרגיל
ערב יום השואה	13.4	שני	החוגים מתקיימים עד שעה 19:00
יום השואה	14.4	שלישי	חוגים מוזיקה שקטה * אין חוגי בריכה
ערב יום הזיכרון	20.4	שני	החוגים מתקיימים עד שעה 19:00
יום הזיכרון וערב יום העצמאות	21.4	שלישי	אין חוגים במתנ"ס
יום העצמאות	22.4	רביעי	אין חוגים במתנ"ס
ל"ג בעומר	4.5	שני	חוגים כרגיל
שבועות	21-22.5	חמישי-שישי	אין חוגים במתנ"ס



החוגים שלנו

לחצו ותעברו לעמוד

העשרה

שחמט
אנגלית **אורה חדש !**
מיינקראפט
רובוטיקה
מבוכים ודרכונים
קרמיקה
תכשיטנות
אומנות

אומנות הבמה

דרמה
צעירי מתן
חבורת הזמר

מוזיקה

אורגנית
גיטרה **אורה חדש !**

שיעורי סטודיו

עיצוב
ניה
יוגה נשית
פילאטיס
פילאטיס נערו
חדש ! אימון משולב לנערו

סדנאות מתחלפות

דף מרכז הגיל הרך

ספורט

התעמלות מכשירים
טניס
אופניים
כדורעף
כדורשת נשים
אסא כושר קרבי
כושר גברים
כוח וכושר לילדים ונוער **חדש !**
טיים אאוט לגיל הרך **חדש !**
** כדורסל- לא דרך המתנס

אומנות לחימה

ג'ודו
קרב מגע

מחול

קלאסי / מודרני / ג'אז
היפ – הופ / אקרודאנס
מחול לגיל הרך
דאנס פילאטיס לנערו **חדש !**
מודרני פתוח

בריכה

אקווא פיטנס
שחייה מבוגרים, שחייה ילדים ונוער
טריאתלון

ותיקים

התעמלות משולבת
פלדנקרייז- חופשי

התעמלות מכשירים

המועדון המוביל בישראל בתחום ההתעמלות והאקרובטיקה הגיע למתן !!

ביה"ס לאקרובטיקה סנונית הוקם בשנת 1990 בישוב מכבים ע"י המאמנת רותי זוהר. כיום מתעמלים בסנונית אלפי מתעמלים ומתעמלות ב 15 מרכזי פעילות ב 9 ישובים שונים בארץ.

בסנונית צוות מאמנים בכיר מקצועי ומנוסה.
מאי פלד - יחד עם עוזרת מדריכה בוגרת וליווי עוזרות נוספות.

הפעילות מתקיימת ב 3 מסלולים: מסלול עממי/ חוגי, נבחרות ייצוגיות, תחרותי.



דוחנית
acrobatics ISRAEL

כוח, זריזות, גמישות וקואורדינציה.

המטרה:

מיצוי הפוטנציאל האישי
של כל ילד וילדה

מיקום	עלות לחודש	שעות	ימים	גיל
אולם ספורט	230	16:45-17:30	ב	גנים ט.חובה+חובה
	230	16:00-16:45	ב, ה	א'-ב'
	260	17:30-18:30 16:45-17:45	ב ה	ג' ומעלה
	340	14:45-16:00 14:45-16:00	ב ה	עתודה
	380	18:30-20:00 17:45-19:15	ב ה	נבחרת

טניס



בית ספר לטניס TSH מהטובים בארץ
הרשת מונה 40 סניפים ברחבי הארץ
צוות מאמנים מטובים ביותר בארץ
חוגי הטניס אצלנו מתאימים לילדים ומבוגרים כאחד.

לימוד טניס בשיטת ITF play stay
אימונים באווירה מהנה, שיפור הביטחון והדימוי העצמי
לימוד יסודות הטניס, שילוב של כושר וקורדינציה

בהנהלת מעיין שטרן ותומר קוזק
052-9664661



מועדון הטניס מתן
מזמינים אתכם להצטרף לענף הטניס
בימי ראשון ורביעי

גיל	ימים	שעות	עלות לחודש	מיקום
א'-ב'	א, ד	16:45-17:30	220	מגרש מתנ"ס
ג'-ד'	א, ד	16:00-16:45	220	מגרש מתנ"ס
ה'-ו'	א, ד	17:30-18:15	220	מגרש מתנ"ס
ז' ומעלה	א, ד	18:15-19:15	280	מגרש מתנ"ס
מבוגרים	א, ד	19:30-20:30	230	מגרש מתנ"ס

אופנים



חוג אופני שטח במתן

מועדון הרכיבה המוביל בישראל – IGP Cycling Club

www.teamigp.co.il 

שילוב מושלם של ספורט, אתגר, טבע וחוויות!

אימונים מקצועיים לפי תכנית שנתית  

פיתוח כושר גופני, מוטוריקה ושיווי משקל  

חיזוק התמדה ויכולת התמודדות עם אתגרים  

טיולי רכיבה, סדנאות מכונאות והרצאות העשרה  

מסגרת הישגית והשתתפות בתחרויות למעוניינים  



בהדרכת ניצן הנדלר 0545667477

מיקום	עלות לחודש	שעות	ימים	גיל
מגרש מתנ"ס	200	15:45-16:45	ג	ג'-ד'
מגרש מתנ"ס	250	15:45-17:15	ג	ה'-ז'

כדורעף

ספורט

המועדון הבית ספרי בכדורעף לכיתות ה-ו ולכיתות ג-ד
בשיתוף צוות מאמני Time Out



- < לימוד יסודות ענף הכדורעף
- < קואורדינציה ותיאום עין יד וכדור
- < משחקי כדור
- < שיפור יכולות פיזיות
- < שיתוף פעולה ועבודת צוות



מיקום	עלות לחודש	שעות	ימים	גיל
אולם ספורט	240	13:00-13:45 13:15-14:00	ד' ו'	ג'-ד'
אולם ספורט	240	13:45-14:30 12:30-13:15	ד' ו'	ה' -ו'
אולם ספורט	240	14:30-15:15 11:45-12:30	ד' ו'	א-ב

** אימון חד שבועי 170 ₪

כדורשת נשים

משחק הכדורשת משלב פעילות גופנית מהנה עם פעילות חברתית, שיפור הכושר הגופני.

איגוד הכדורשת מפעיל ליגות בהן משחקות ומתחרות קבוצות ברמות שונות מרחבי הארץ, עם שופטים מקצועיים.

שיחקת בעבר ? יש לך ניסיון במשחק כדור ?
רוצה לחזור למגרש אוהבת את המשחק ורוצה להתקדם?



קבוצת סטארנט - בהדרכת: לילך קריסטל
לפרטים נוספים- חגית למברגר 052-558121

מיקום	עלות לחודש	שעות	ימים	גיל
אולם ספורט	205	20:30-22:00	ד	סטארנט
אולם ספורט		18:15-19:45	א	נשים +55

קבוצת נשים +55 - בהדרכת: הילה ישעיהו
לפרטים נוספים- נילי 0506339696

כושר קרבי - אסא

מתאים לבנים ולבנות בכיתות יא'-יב' שרוצים להתאמן ולהיות בכושר לקראת הגיוס.

הכנה פיזית ומנטלית לקראת שירות משמעותי ומובחר בצה"ל, ולחיים כאזרח טוב יותר. פעילויות אלה יועברו ע"י בוגרי יחידות מובחרות.

במהלך השנה ישנן יציאות לאירועי שיא

בהדרכת אוהד שירום- חניך לשעבר של "אסא אותי לוחם",
שירת בצה"ל כמפקד ביחידה מובחרת.



מיקום	עלות לחודש	שעות	ימים	גיל
שטח ומתנ"ס	380	20:00-22:00	ב, ה	יא- יב

**** שימו לב לשינוי ביום הפעילות**

כושר גברים

כל מה שהגוף שלנו צריך לאיכות חיים טובה יותר

חיזוק שרירים, שיווי משקל, קואורדינציה, תנועה וגמישות. אימונים המשלבים תרגילים עם משקל גוף ואביזרים מגוונים כגון משקולות, רצועות, גומיות ועוד.

באווירה טובה וחברותא !

בהדרכת עמית אפרת, מאמן לחיים בריאים, מוסמך וינגייט מאמן אישי, קבוצות ואקווה פיטנס במים

מיקום	עלות לחודש	שעות	ימים	גיל
שטח / קראון מחול	180	19:30-20:30	א	גברים



כוח וכושר



חול חדש באתנ"ס

אימוני כוח וכושר לילדים ונוער עם דרור בלוך
מאמן כושר אישי וקבוצתי, מומחה לאימוני כוח ופונקציונליים

האימונים משלבים משחקים, כוח, גמישות ועבודת צוות, עם
דגש על ביטחון עצמי וחווית הצלחה לכל משתתף.

מיקום	עלות לחודש	שעות	ימים	גיל
סטודיו הדס	250 דו שבועי	16:00-16:50	א , ד	ד'-ו'
	180 חד שבועי	16:00-16:50	א , ד	ד'-ו'
	250 דו שבועי	17:00-17:50	א , ד	ז' ומעלה
	180 חד שבועי	17:00-17:50	א , ד	ז' ומעלה



למי מתאים? בנים ובנות
שרוצים לעשות ספורט ולהתחזק בכיף



טיים אאוט לגיל הרך

חוג חדש – מחקי כדור לאיל הרך



חוג Time Out

חוג המשלב אלמנטים ממשחקי הכדור השונים, עולמות ה-ODT והנופש.

אנחנו מאמינים שבגיל הצעיר ילד צריך להיחשף ולטעום כמה שיותר! במהלך השנה המתאמנים יקבלו בסיס רחב וידע פרקטי בענפי הכדור השונים. תוך דגש על העצמת המתאמנים והקניית כישורי מנהיגות, שיתוף פעולה ומצינות.



מבית היוצר של "טיים אאוט" - חוויה ספורטיבית
אז למה אתם מחכים??

הצטרפו לחוויה ספורטיבית ייחודית מהנה ומעצימה

בהדרכת טל מלכה 050-9844054



מיקום	עלות לחודש	שעות	ימים	גיל
קראון גודו	150	16:15-16:45	ג	ט. חובה + ט.ט חובה גילאי 3-4
	160	16:45-17:30	ג	גן חובה גילאי 5-6
	160	17:30-18:15	ג	כיתה א - ב

הספורט האולימפי המוביל בישראל טומן בחובו איכויות ייחודיות לגוף ולנפש של ילדכם. חינוך לערכים, לכבוד לחבר, ליריב ולמורה.

משמעת עצמית, ביטחון, בריאות, כושר, עבודת חגורת כתפיים, יציבה וקואורדינציה.

בהדרכת עופר בן-צבי מאמן ג'ודו מעל 25 שנים.
פיזיותרפיסט, בעל תואר שני בניהול ספורט, מנכ"ל איגוד הג'ודו לשעבר.
שופט בינלאומי בג'ודו והשופט הישראלי הראשון ששפט באולימפיאדה (פריז 2024)

**בג'ודו נשאף לנצח,
נלמד להפסיד לקום
ולהמשיך למטרות הבאות.**



מיקום	עלות	שעות	ימים	גיל
חדר אומנות לחימה	230	17:00-17:45	ב, ה	גן חובה
	230	16:15-17:00	ב, ה	א'-ב'
	245	17:45-19:00	ב, ה	ג' - ז'
	250	19:00-20:30	ב, ה	ח' ומעלה
	160	15:00-16:00	ו	בנות ד', ה', ו'

חדש!

קרב מגע

קרב מגע הינה שיטת קרב ישראלית והיעילה ביותר להגנה עצמית ובטחון אישי ומתאפיינת בפשטותה, ביעילותה ומתאימה לכל אחד (נשים וגברים) מגיל 5 ומעלה.

האימונים משולבים תוך מתן דגשים לשיפור מרכיבי הכושר הגופני, קואורדינציה, העלאת הביטחון העצמי יחד עם חינוך נגד אלימות, ערכים, כבוד ושליטה עצמית.

◆ חוויה ◆ ערכים ◆ טכניקות הגנה עצמית

בהדרכת חיים נחום - 052-3400019
מאמן מוסמך, דרגה – חגורה שחורה דאן 5.



מיקום	עלות	שעות	ימים	גיל
אומנות לחימה	160	16:30-17:15	ד	טרם חובה-א' חדש!
אומנות לחימה	210	17:15-18:00	א, ד	ב'-ד'
אומנות לחימה	220	18:00-19:00	א, ד	ה'-ז'
אומנות לחימה	220	19:00-20:15	א, ד	ח'+ בוגרים
אומנות לחימה	240	20:15-21:45	א, ד	מבוגרים



בית הספר למחול - יוניסון

יוניסון, שהוקם בשנת 2011, הפך לשם דבר בעולם המחול וסמל לייחודיות, הישגים והצלחה בינלאומית. המרכז שם לו למטרה להכין תלמידים להצלחה בעולם המחול, תוך טיפוח תרבות של מצוינות, יצירתיות והתמדה, באווירה חמה, תומכת ומשפחתית.

לאורך השנים, יוניסון צבר פרסים בינלאומיים והישגים מרשימים בתחרויות ברחבי העולם, ביניהם המקום הראשון בעולם בתחרות YAGP בשנים 2019 ו-2021. בוגרי יוניסון אף רוקדים בלהקות מובילות בישראל, כגון להקת המחול בת שבע, הבלט הישראלי, להקת המחול הקיבוצית, ובת-דור באר שבע.

הישגיו המרשימים – כולל זכייה במקום הראשון בתחרות YAGP הבינלאומית לצד בוגרים שרוקדים בלהקות החשובות בישראל, ממחישים את איכות ההכשרה והחזון האמנותי של יוניסון.

המרכז רואה בריקוד כלי לפיתוח אישי – התמדה, ביטוי עצמי, התמודדות עם אתגרים ומוטיבציה להשגת מטרות. יוניסון שואף להרחיב את פעילותו הבינלאומית ולהוציא משלחות לחו"ל, תוך המשך טיפוח הדור הבא של הרקדנים – על הבמה ובחיים עצמם.

מצורפים קישורים:

מערכת שעות

חוברת מידע

לוח מחירים

אתר המתנ"ס להרשמה

פנייה לשאלות ובירורים מקצועיים -
מורן ברק מייסדת ומנהלת כללית ואומנותית
052-3698933





מחקרים מוכיחים כי אין כמו משחק השחמט לשם פיתוח מיומנויות הלמידה !

- צוהר לעולם קסום ונחשב כמקדם ערכים חינוכיים רבים.
- כלי מהימן לפיתוח יכולות החשיבה, הריכוז, הסבלנות.
- השחמט מפתח מיומנויות למידה ועוזר להכנה לקראת ב"ס.

פעילות השחמט במתן מתקיימת בהדרכה מקצועית ומהנה
המשלבת לימוד ומשחק.

במהלך השנה מתקיימים מפגשי שחמט ותחרויות באווירה
ידידותית ונעימה במתן ובאזור.
הפעילות במתן הביאה להצלחות רבות בארץ ובחו"ל.

מנהל ביה"ס לשחמט ליאור אייזנברג
ליאור-052-7412888



שימו לב - שינויים בחוג שינוי יום, שעה ומיקום

מיקום	עלות לחודש	שעות	ימים	גיל
סיפרייה	180	16:45-17:30	ב	גן חובה
	180	12:45-13:30	ב	קבוצה ראשונה
	180	13:45-14:30	ב	קבוצה שנייה
	200	14:30-15:30	ב	ג-ו

אנגלית

חוג אנגלית חווייתי בהוראת ויואנה רזניק

חוג המשלב היכרות עם האותיות והעשרת אוצר המילים דרך משחקי קופסה, יצירה, שירים ופעילויות אינטראקטיביות.

הילדים ילמדו לזהות אותיות, לשפר את כישורי הקריאה והשיחה באנגלית

ייהנו מהכנת משחקים אישיים!
אותם ייקחו הביתה כדי להמשיך ולתרגל יחד עם המשפחה
כל זאת באווירה מהנה, סקרנית ומלמדת.



מיקום	עלות לחודש	שעות	ימים	גיל
חדר חשיבה	240	16:00-16:45	ג	גן חובה + א
	240	15:15-16:00	ג	כיתות ב-ג
	240	14:30-15:15	ג	כיתות ד-ה

מיינקראפט

הכינו את ילדיכם לעתיד!

חוג זה מספק לילדים הצצה לעולם ההייטק ומקצועות העולם החדש דרך המשחק "מיינקראפט".

הם ייחשפו לסדנאות תכנות משחקים ליצירת "מודים" ו"מובים" שונים, סדנאות סייבר, בינה מלאכותית, רובוטיקה, מציאות מדומה והרחבת אוצר מילים באנגלית.

במסגרת הפעילות נתמקד המון על שיתוף פעולה איכותי בין הילדים, נחלק אותם לתפקידים, נלמד להתמודד עם אתגרים במצבים שונים, ועוד מגוון נושאים המפתחים כישורי חיים חשובים.

אל תפספסו – הבטיחו את מקומכם עוד היום!
לפרטים נוספים חייגו 03-9612699



גיל	ימים	שעות	עלות לחודש	מיקום
א'-ג'	ה	13:45-14:45	260	בית
ד'-ו'	ה	14:45-15:45	260	חינוך מתן

290 ₪ חד פעמי -רישיון מיינקראפט חינוך

מייקרוסופט 365 ודיסק און קי

חוג רובוטיקה ובינה מלאכותית AI העתיד כבר כאן !

אל תתנו לילדיכם לפספס את המהפכה הטכנולוגית!

הילדים ילמדו תכנות בצורה כיפית ומרתקת, ישלטו ברובוטים ויישמו מערכות בינה מלאכותית. הם יפתחו חשיבה יצירתית ויכולת פתרון בעיות – הכנה מושלמת לעולם המודרני. העניקו לילדיכם את הכלים להצלחה. הצטרפו אלינו ופתחו בפניהם את הדלת לעתיד טכנולוגי מזהיר!

מקומות מוגבלים – הבטיחו את מקומכם עוד היום!
לפרטים נוספים חייגו 03-9612699



גיל	ימים	שעות	עלות לחודש	מיקום
ב'-ג'	ד	13:45-14:45	260	בית חינוך מתן
ד'-ו'	ד	14:45-15:45	260	

250 ₪ חד פעמי -שבב מיקרוביט ורישיון לתוכנות

מבוכים ודרקונים

בואו להיות הגיבורים!

האם כשצפית בסרט או קראת בספר רצית לעבור מבעד למסך, ללחום בכוחות האופל ולהציל את הממלכה?

החוג הוא משחק תפקידים המתרחש בדימיון, מדובר בסיפור בו המשתתפים קובעים, כיצד יתעצב וכיצד תתקדם העלילה. במהלך החוג נלמד לשחק במשחק, נגלם דמויות נועזות, נפתור חידות וניצור ביחד הרפתקאות מופלאות.

החוג מפתח דמיון וחשיבה יצירתית, משפר את יכולות הריכוז והלמידה. מפתח כישורי קשב, דינאמיקה קבוצתית ועידוד קריאה.

רכז עודד: 054-4994437



מיקום	עלות לחודש	שעות	ימים	גיל
חדר חשיבה	170	17:15- 18:00	ה	א-ב
	190	16:00- 17:00	ה	ג-ה
	210	18:00-19:15	ה	ו' ומעלה

קרמיקה

במסגרת הפעילות ניצור בחמר, אשר מתעצב בקלות, נעים לעבודה וידידותי מאד ליוצר. העבודה בחמר מחזקת ומפתחת מוטוריקה עדינה וגסה.

בחוץ ניצור קישוטים וכלי בית בהתאם לנושאים משתנים לאורך השנה, נשתמש בצבעי גלזורה ושריפת התוצרים בתנור קרמי.

בהדרכת ורד גד-054-4702105

גננת ומדריכת תעסוקה ואומנות. עוסקת שנים רבות בסטודיו לקרמיקה, בכדרות ובפיסול. מדריכת חוגי קרמיקה וחוגי אומנות לילדים בעלי צרכים מיוחדים.

מיקום	עלות לחודש כולל חומרים	שעות	ימים	גיל
חדר אומנות	250	17:15- 18:15	ב	גן - א
	250	16:15- 17:15	ב	ב - ג
	250	15:15-16:15	ב	ד - ה
	250	18:15-19:15	ב	מתקדמים



תכשיטנות

הצטרפו אלינו לעולם של תכשיטים ויצירה
בחומרים מיוחדים שאולי לא שמעתם עליהם, למשל, אפוקסי
 קריסטלי, חוטי נחושת, שרינק פלסטיק, חימר פולימרי ועוד המון

נלמד דברים חדשים ונפתח מוטוריקה עדינה, יצירתיות, עבודה אחר
 שלבים, עבודה עם כלים וכל זה תוך כדי הנאה

יצירה של מגוון תכשיטים ויצירות שאותם תיקחו יחד איתכם!
 שרשראות, צמידים, מחזיקי מפתחות, עגילים, טבעות, תליונים
 מיוחדים, שרשרת לטלפון, חיבור לחגים ועוד המון.

בואו להנות יחד איתנו!



מיקום	עלות לחודש	שעות	ימים	גיל
חדר אומנות	240 כולל חומרים	16:45-17:45	ד	א-ד

בסוף כל פרויקט הילדים יקבלו את התכשיטים שהכינו.
 בהדרכת צוות המדריכות של תאיר דומר 052-7826886

אומנות

חוג שמשלב בתוכו יצירה מגוונת, המון חוויות צבעוניות, ומאפשר להרגיש סיפוק מהתוצאה.

עם דגש על התפתחות יצירתית ורגשית, מיקוד הקשב, עבודה על מוטוריקה עדינה שחשובה בכל גיל ומעודדת התפתחות קוגניטיבית.

נעסוק ב: ציור בשיטות שונות, עבודה עם נייר בתלת מימד ודו מימד, פיסול (בפלסטלינה, גומי, קליי, חימר), הכנת פונפונים, אריגה, עבודות עם חוטים, תפירה והפתעות נוספות!

בהדרכת יוליה זיקוב
054-6377769



**** החוג מתחיל בתאריך 21.9 והחיוב יהיה חלקי**

מיקום	עלות לחודש כולל חומרים	שעות	ימים	גיל
חדר אומנות	200	16:15-17:00	א	חובה
	210	17:00-17:45	א	א'-ב'
	210	17:45-18:30	א	ג'-ד'

שימו לב כמות הילדים מוגבלת ל8 ילדים בקבוצה
על מנת לאפשר עבודה מיטבית

מועד פתיחה: לאחר החגים

ערבית מדוברת למתחילים

רכזת יארה בלעום

מטרת הקורס:

למידת השפה הערבית המדוברת לצורך שימוש יומיומי, לניהול שיחת חולין עם דוברי ערבית תוך שילוב תכנים תרבותיים מותאמים לבקשתכם ולאזור בו מתקיים הקורס.

תכני הקורס:

< הכרות עם אוצר מילים מתחומים שונים כגון:

הכרות בסיסית, משפחה, קניות, טיולים, והתמצאות במרחב, קריאת שעון, וכן מקצועות ואוצר מילים המותאם לעבודה עצמה בתיאום אתכם.

< תכני הלשון: נלמדים כחלק מנושאים אלו.

הלומדים יכירו את חלקי המשפט הבסיסיים בערבית מדוברת וכן תעשה למידה ראשונית של מערכת הפועל, בהתאם להתקדמות הקבוצה.

< העשרה תרבותית: שירים, סיפור קצר, והכרות בסיסית עם דת האסלאם.

מפגש שבועי של שעה וחצי (שעתיים אקדמיות)

כל קורס מונה 15 מפגשים.

* למעוניינים יש אפשרות להמשיך בקורס נוסף

מותנה במינימום נרשמים-[10 נרשמים]



أهلاً بك



בריכת מתן

מנוי חורף / קיץ / שנתי

סתיו
אביב
חורף
קיץ

כאן קרוב לבית ...

- בריכה מחוממת ומקורה
- פתוחה כל השנה, כ 365 ימים
- סאונה יבשה
- מקלחות ושירותים מחוממים
- חוגי שחייה לכל הגילאים

משרד הבריכה 03-6292133
מנהל: זאב שטורמן 052-8656679
matanpool@gmail.com



אקווה פיטנס

AQUA FITNESS

שמחה, אנרגיה, כושר ותנועה במים

על מנת לשמור על איכות החיים שלנו חשוב שנתאמן על תנועת המפרקים, חיזוק השרירים והעצמות, שווי משקל וקואורדינציה וכל זאת בשמחת חיים ואנרגיה שתמלא אותנו לכל היום.

בהדרכת עמית אפרת 054-4814408, מאמן לחיים בריאים.
בוגר וינגייט כמאמן לקידום בריאות, מרצה בביה"ס למאמנים"
מוסמך AQUA FITNESS מתאם CALA CANADA

מיקום	עלות למנויים	שעות	ימים	גיל
בריכת מתן	260	18:50-19:40	ג	מבוגרים
		07:30-08:20	ו	דו שבועי
	180	18:50-19:40	ג	מבוגרים
		07:30-08:20	ו	חד שבועי
	160	18:50-19:40	ג	גמלאים
		07:30-08:20	ו	חד שבועי
	230	18:50-19:40	ג	גמלאים
		07:30-08:20	ו	דו שבועי

** תוספת תשלום לחוג- למי שאינו מנוי- 50 ₪ לחודש



חוגי שחייה מבוגרים

"ללמוד לשחות בכל גיל" בהחלט משימה אפשרית! נלמד לשחות למרחקים ללא מאמץ!

קבוצה קטנה ואינטימית נשים וגברים בכל הגילאים עם המאמן זוהר גלילי שמתמחה בלמוד שחיה בכל השיטות הנהוגות בעולם.

גיל	ימים	שעות	עלות לחודש	מיקום
שחייה מבוגרים בוקר	ד	6:30-7:30	340	בריכת מתן
שחיה מבוגרים ערב	ב,ד	18:30-19:30	330	
מבוגרים ערב TC	ה	18:50-19:50	220 למנוי 240 ללא מנוי	

קבוצת ערב TC לשיפור סגנון .
אימונים משולבי צילום וניתוח טכני לתיקוני סגנון
אימונים מותאמים למגוון רמות
החל מלימוד בסיסי ועד אימונים ארוביים

אולמניס ואולמנות לאימון ניסיון



לפרטים נוספים:
זוהר גלילי 052-3354192

שחייה ילדים, נוער ומבוגרים



קבוצות ילדים - קבוצות נוער - קבוצות מבוגרים
לימוד שחייה קבוצתיים ופרטניים.

במהלך החוג השנתי יתמקדו הילדים בשיפור טכניקות, סגנון וכושר, שחיית חתירה, גב וחזה. עבודה על מרכיבי הכושר הגופני – גמישות ומהירות.

ביצוע קיפרים, קפיצות ראש, צלילה ועוד.
במהלך האימון שוחים הילדים למרחק מעל 600/800/1500

גיל	ימים	שעות	עלות לחודש	מיקום
גילאי 6-9	ב, ד	17:00-17:45	270	בריכת מתן
גילאי 10 +	ב, ד	17:45-18:30	270	
מבוגרים גילאי 18+	ב, ד	18:30-19:30	330 300 למנוי	

לפרטים נוספים: יורי מנהל ביה"ס 052-5819428



טריאתלון

קבוצת טריאתלון פותחת את השנה ומזמינה אתכם להצטרף

< אימוני שחיה

< ריצה

< רכיבה

רוצים שהילדים ירגישו כמו אלופים?
ילמדו לרוץ נכון, לרכוב בביטחון, ולהתחזק פיזית ומנטלית. באווירה ספורטיבית, תומכת ומהנה.

אין צורך בניסיון קודם – רק רצון לזוז, חיוך וסקרנות

מחכים לכם, מיקי אילני ובבריקה יורי וצוות המאמנים

לפרטים נוספים: מיקי אילני 054-6627303

גיל	ימים	שעות	עלות לחודש	מיקום
7-13	ב	16:30-17:30	440	שטח בהדרכת מיקי אילני
7-13	ד	16:00-17:00		בריכת מתן בהדרכת יורי

תיאטרון לילדים ונוער - חוג כיפי במיוחד לילדים שאוהבים לשחק

בואו ללמוד את יסודות הדרמה, שעשועי תיאטרון בשילוב מוסיקה, אימפרוביזציות, בניית דמות על במה, שימוש בקול, שימוש בשפת גוף, משחקי דמויות, תחפושות, טקסט, עמידה מול קהל ועוד..

**החוג מאפשר ביטוי עצמי לכל אחד ואחת,
תוך חיזוק הביטחון העצמי כל אחד בהתאם ליכולתו.**

בהדרכת פנינה לוי-052-6844036

מנהלת קבוצות תיאטרון לילדים בשוב למעלה מעשר שנים, מורה
למשחק ובימאית וותק של 20 שנה



**שימו לב
לשינוי יום החוג**

מיקום	עלות לחודש	שעות	ימים	גיל
קראון מחול	165	16:45-17:45	ה	א-ב
	190	15:30-16:45	ה	ג-ו

צעירי מתן

מידי שבוע מתקבצים זמרים וזמרות מוכשרים לעבודה קולית המשלבת בתוכה פיתוח קול, כוריאוגרפיה והמון כיף.

המשתתפים לוקחים חלק באירועים, טקסים ומופעים בישוב.

להקה בניהולו של טל סונדק



חוג שהוא חוויה, התרגשות ורכישת ביטחון !



מיקום	עלות לחודש המחיר מסובסד	שעות	ימים	גיל
חדר מוזיקה	160	14:00-15:00	ג	א ומעלה

חבורת זמר

**אוהבי שירה המתקבצים פעם בשבוע לעבודה קולית,
פיתוח קול, לימוד עיבודים לשירים וכיאורגרפיה.**

חבורת הזמר שמרה במשך 20 שנות קיומה על המחויבות הקהילתית והינה חלק משמעותי בחיי התרבות לתושבים. המשתתפים לוקחים חלק בטקסים ומופעים שונים ביישוב ומחוצה לו.

מעבר לזכות הגדולה שחבורת הזמר מקבלת בתוך היישוב באירועי יום הזיכרון ומופעי יום העצמאות מייצגת חבורת הזמר את היישוב מתן באופן מכובד, בכנסים ברחבי הארץ כולל הופעות באירועים ממלכתיים, כנסים של מוא"ז דרום השרון ובפסטיבלים בחו"ל.

בניהולו המוזיקלי של יוסי סידי 054-3001497



מיקום	עלות לחודש	שעות	ימים	גיל
מתנ"ס	230	21:00-23:00	ג	חבורת זמר

פסנתר

אורגנית

גיטרה

מוזיקה



מטרת החוג - להקנות לילד יכולות נגינה ברמה גבוהה וכן פיתוח הקואורדינציה, מוטוריקה, שמיעה מוזיקלית ולמידת ערכים בתחום.

חוגי הנגינה באורגן וגיטרה מתקיימים במתכונת של יחדני, וקבוצות (קבוצות 3-4 תלמידים), שיעורי פסנתר במתכונת יחידנית.



בהדרכת אילן הגר 053-4223717

בוגר מכללה תלת שנתית למוזיקה
במסלול מוסמך בכיר
וכן לימוד במחלקה למוסיקולוגיה
בבר-אילן.

מיקום	עלות לחודש	ימים	
חדר מוסיקה	325	א,ד	30 ד'
חדר מוסיקה	270	א,ד	45 דק' קבוצתי

גיטרה



מוזיקה

גיטרה קלאסית בהדרכת יחיאל חסון

רוצים ללמוד לנגן בגיטרה? חוג הגיטרה הוא המקום המושלם להתחיל! כאן תלמדו את כל היסודות – מהחזקה נכונה של הכלי, דרך אקורדים וסולמות ועד פיתוח קצב וקואורדינציה.

הגיטרה היא כלי נגינה מגוון שמתאים לכל אחד ובכל גיל, ומאפשר לכם להביע את עצמכם דרך מוזיקה. בין אם אתם רוצים לנגן שירי מדורה או לפרוט סולואים, נגינה בגיטרה מפתחת יצירתיות וביטחון עצמי, ומספקת המון הנאה.

יש לתאם עם יחיאל את זמן ההגעה לשיעור.
יחיאל- 054-467-1083

מיקום	עלות לחודש	בתאום	
חדר מוזיקה	340	א	30 דקות
חדר מוזיקה	450	א	45 דקות

שיעורי עיצוב הגוף מלווים באביזרים שונים כמו: משקולות, גומיות, כדורי כח, מדרגה ועוד. האימונים מתמקדים בחיטוב הזרועות, חיזוק שרירי ישבן, ירכיים, בטן וקרקעית האגן.

האימונים מגוונים וכוללים גם אימוני היט, אימונים פונקציונאליים לשיפור שיווי משקל, חיזוק שרירי הליבה, קורדינציה וסיבולת שריר.

אל תאמה את מחכה?

בהדרכת אילה מרגולין-050-4080300

בעלת תואר ראשון בחינוך גופני מכללת וינגייט עם ניסיון של 25

מיקום	עלות לחודש	שעות	ימים	גיל
אולם מתנ"ס	220	08:00-09:00	ב, ה	נשים-בוקר
ב'-סטודיו	220	19:00-20:00	ב, ה	נשים-19:00
הדס ה'-אולם	220	20:00-21:00	ב, ה	נשים-20:00
מתנ"ס	220	21:00-22:00	ב, ה	נשים-21:00



ניה TulyNia

שיטה דינאמית ומהנה המאפשרת לכל אדם לרקוד ולנוע בהנאה.

כל אחד מוזמן לנוע בהתאם לגוף שלו, באחד משלושה מישורי תנועה ובאחת משלוש רמות של כושר ועצימות, לצילילי מוזיקה סוחפת וקצבית או רגועה ושקטה.

פיתוח מודעות לגוף, כושר ועיצוב, עבודה על מפרקים, כוח, זריזות, יציבות, גמישות, תנועתיות ומשפרת את הקואורדינציה ואת התפקוד הפיזי והרגשי. שיעורים מגוונים, מיוחדים ושונים בכל פעם.

לכל שיעור יש מיקוד ועקרון מנחה, על פיו רוקדים במהלך כל השיעור. יש שיעורים קצביים ודינאמיים ויש כאלה רגועים ושקטים.

בהדרכת טולי קרמזין-050-2221133

מורה בכירה לניה, בעלת חגורה שחורה
מדריכה, מלווה ומאמנת מורות ומפיקת חגורות.



מיקום	עלות לחודש	שעות	ימים	גיל
אולם מתנ"ס	190 תושבי חוץ 225	20:00-21:00	ג	ערב

יוגה נשית

"תראו! מציץ, ניקוי ראש, שוארת פי אל האב",
"יוגה נשית מייצבת אותי, נותנת שלווה"
"שמחה שאני מסקיצה בעצמי"

בריאות האישה בדרך היוגה. התרגול מאפשר תנועה דינאמית,
חיבור לנשימה, מציאת איזון, שיפור איכות החיים. מוזמנות
להצטרף ולקחת פסק זמן לעצמכן.

בהדרכת אורית אפרת-054-4818006

מורה בכירה ליוגה נשית, נשית רפואית ויוגה לנערות.

מיקום	עלות לחודש	שעות	ימים	בוגרות
סטודיו הדס	180	18:00-19:00	ב	יוגה לנשים



פילאטיס

חיזוק שרירי היציבה, שיפור יכולת תנועתית והגמשת המפרקים.

בהדרכת צוות מורות מקצועי

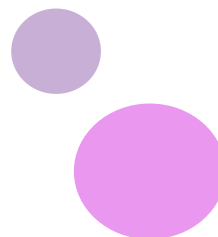
תמר גיסר- 052-3667033 - ימים ראשון ורביעי

מדריכת פילאטיס מזה 20 שנה, ניגשת לפילאטיס מהכיוון המשקם והמניעתי, תוך מתן תשומת לב אישית לכל מתאמן, ובשילוב מוסיקה שהיא מעבר לרקע.

מיטל יהודאי- 052-4844929 - ימים שלישי ושישי

הפילאטיס הוא אימון גופני העובד על כל שרירי הגוף תוך כדי שימת לב מיוחדת לנשימה ושרירי הבטן העמוקים והמייצבים.

העבודה מתרכזת במיוחד בשרירי הבטן, הגב וריצפת האגן ויוצרת חגורה מייצבת שהיא המקור לכל תנועה. לכל תרגיל מספר דרגות קושי המותאמות לפי רמת המתאמן ויכולותיו.



מיקום	עלות לחודש	שעות	ימים	בהדרכת
סטודיו הדס	220	19:30-20:30	א, ד	תמר
	220	20:30-21:30	א, ד	תמר
	220	19:00-20:00	ג	מיטל
		8:15-9:15	ו	
	180	9:15-10:15	ו	נערות

כושר ופילאטיס נערות

מתאים לנערות מכיתה ח' ומעלה
אימון אנרגטי וסוחף בו נעצב ונחטב את הגוף הבטן והישבן.
שילוב סוגים שונים של אימונים בהם נוציא אנרגיות ונשרוף
שומנים, נחזק את הגוף והשרירים.

בהדרכת מיטל יהודאי

מיקום	עלות לחודש	שעות	ימים	גיל
סטודיו הדס	180	10:00- 9:15	שישי	ח-יב'



פאזור גירלז - כושר לנערות

אימון כושר לנערות תרגול דינאמי מותאם לנערות, לשיפור הכושר הגופני.
אימונים המשלבים חיזוק שרירים ויציבה, זריזות וקואורדינציה בעזרת
אביזרים מגוונים, בסטודיו ובמגרש, תרגילים ומשחקים

בהדרכת עמית אפרת

מאמן לחיים בריאים, מוסמך וינגייט מאמן אישי וקבוצות.



מיקום	עלות לחודש	שעות	ימים	גיל
קראון מחול	180	18:15-19:15	ב	ז-ט

מערכת כושר נוער

חטיבה ותיכון

השיעור	יום	שעות	עלות לחודש	מיקום
כוח וכושר עם דרור בלון	א, ד	17:00-17:50	180 / 250 דו / חד שבועי	סטודיו הדס
דאנס פילאטיס עם מורן כהן	א	18:30-19:30	200	סטודיו מחול
אסא כושר קרבי יא - יב	ב, ה	20:00-22:00	380	שטח ומתנ"ס
פאוור גירלז לנערות עם עמית אפרת	ב	18:15-19:15	180	קראון מחול
מודרני פתוח עם אביב ציגלר	ג	17:30-18:30	220	סטודיו מחול
כושר ופילאטיס עם מיטל	שישי	10:00- 9:15	180	סטודיו הדס



התעמלות משולבת

ותיקים

התעמלות בריאותית מתונה לחיזוק והארכת השרירים, הגמשת המפרקים, חיזוק השלד, שיפור שווי משקל וקואורדינציה, משולבת פילאטיס.

שילוב תרגילים בישיבה, עמידה ושכיבה. שימוש בגומיות ומשקוליות.

בהדרכת אילה מרגולין-050-4080300



מיקום	עלות לחודש	שעות	ימים	גיל
אולם מתנ"ס	105	9:00-9:45	ב', ה'	תושבי מתן
	120	9:00-9:45	ב', ה'	תושבי חוץ

כל החוגים לטף

הגיל הרך

ריכזנו לכם פעילויות במיוחד לטף

ליווי התפתחותי

סדנאות הורה וילד

הצגות

ג'ימבורי פתוח בימי החורף

השיעור	ימים	שעות	עלות לחודש	מיקום
אומנות קבוצת חובה	א	16:15-17:00	200	חדר אומנות
התעמלות מכשירים גנים	ב	16:45-17:30 ט.חובה + חובה	230	אולם ספורט
ג'ודו גן חובה	ב, ה	17:00-17:45 גן חובה	230	אומנות לחימה
משחקי כדור טים אואט לגנים	ג	16:15 - ט + ט.ט חובה 16:45 - גן חובה	150 / 160	קראון ג'ודו
משחקי מחול	ד	16:30 - גילאי 3-4 17:15 - גילאי 5-6	180	סטודיו מחול
קרוב מגע טרום חובה- א	ד	16:30-17:15	160	אומנות לחימה



ליווי התפתחותי

ליווי התפתחותי לאימהות ותינוקות אשר תעשיר את עולם החוויות החושיות של תינוקכם ותחשוף אתכם יחד, לתהליכי מגע ותנועה, התורמים משמעותית להתפתחותם הרגשית והמוטורית של תינוקות, לחיזוק ביטחונם בעצמם, בגופם, ובכם.

הסדנה מועברת בקבוצה קטנה המאפשרת הכוונה אישית

במפגשים נלווה את התינוק לאורך כל שלבי התפתחותו נעשיר את עולם החוויות החושיות באמצעות מגע תנועה וריקוד נהנה מזמן איכות מהנה, מקרב ומעשיר עם התינוק נבסס את השלב ההתפתחותי הנוכחי ונכין אותו לקראת שלבי ההתפתחות הבאים



בהדרכת יעל בורשטיין- 052-2650383
M.A מלווה התפתחותית בשיטת צעד ראשון

מיקום	עלות לחודש	שעות	ימים	גיל
קרואן ג'ודו		12:00-13:00	ד	0-3
		11:00-12:00	ד	4-7

מידע ונהלים

שנת הפעילות תחל בתאריך 1.9.2025 ותסתיים בתאריך 30.6.2026
למעט חוגי מבוגרים, חוגי המוזיקה וחוגים בהם תינתן הודעה מראש
– אשר יסתיימו בתאריך 31.7.2026

החוגים יפעלו במהלך השנה בהתאם ללוח החופשות, המחושב בעלות החוג.
מס' המשתתפים בכל חוג מוגבל – הקדימו והירשמו!
במידה ולא יהיה מקום בחוג תועברו לרשימת המתנה באופן אוטומטי.

פתיחת קבוצה והפעלתה תלויה במינימום משתתפים
יתכנו שינויים במקום, בזמן ובימי פעילות עפ"י שיקול דעת המתנ"ס.

נהלי הרשמה:

בעת הרישום לחוג תתבקשו להכניס פרטי כרטיס אשראי לצורך חיוב חודשי.
כרטיס אשראי יגבה מידי חודש- בסוף חודש הפעילות.
**** לא ניתן לשלם הכרטיס דיינרס וכרטיסים מסוג דיירקט ****
אנא הודיעו על כל שינוי בכרטיס האשראי.

דמי רישום שנתי משפחתי : 180 ₪ יגבו בחודש אוקטובר. למעט מתושבי מתן.

מחירי החוגים המפורסמים באתר הינם לתושבי מתן.
מחיר החוג לתושבי חוץ בעלות נוספת של 20% על מחיר החוג
הנחות: הנחה של 10% תינתן לילד שני אצל אותו מדריך בחוג, אלא אם צוין אחרת.

הנחת גמלאים - בעלי תעודת אזרח ותיק – תושבי מתן יקבלו הנחה 25% בחוגי המתנ"ס –
למעט חוגים בהם מצוין אחרת שבהם לא תינתן הנחה. בהצגת תעודת גמלאי במזכירות.
(לא יינתן החזר רטרו)

שיעור ניסיון- על מנת להבטיח מקומכם יש להירשם לחוג המבוקש.
השיעור הראשון הנו שיעור ניסיון ללא תשלום ויחויב רק במידה המשכתם בחוג.
אנא הקפידו לשלוח טופס ביטול במידה ואינכם ממשיכים- ולהימנע מחיוב מיותר.
**** השתתפות בחוג ללא הרשמה תחייב בתשלום באופן רטרואקטיבי ממועד תחילת השתתפות, ללא הודעה נוספת.**

הצהרת בריאות- בעת הרישום לחוג תתבקשו למלא הצהרת בריאות בסעיף המתאים, בבקשה פרטו
ככל שניתן בהערות אודות הבעיה הרפואית.

ביטוח תאונות אישיות- החיוב הנו חד פעמי שנתי: 125 ₪ למבוגר, 115 ₪ לילד.
(המחיר בכפוף לשינוי בהתאם לפוליסה) החיוב בכל חוגי המתנ"ס מבוגרים וילדים,
למעט חוגי העשרה ומוזיקה.

ביטול חוג / החזרי כספים-

על מנת לבטל חוג יש למלא טופס מקוון וזאת עד ה-25 לאותו חודש.

– הטופס נמצא באתר המתנ"ס בעיגול "טפסים".

אין ביטולי חוגים בטלפון! חובה לשלוח טופס מסודר.

לא ניתן לקבל החזר כספי רטרואקטיבית.

החל מ1 לאפריל לא ניתן לבטל חוג . (ניתן להירשם לחוג אחר במקום).

אנא הקפידו לשלוח טופס ביטול חוג גם לשיעור ניסיון ולהימנע מחיובים מיותרים.

אי השתתפות בפעילות אינה משחררת את המשתתף מתשלום מלא עבור הפעילות, החיוב

יעשה ממועד תחילת השתתפות הפועל בחוג.

**** לא יתקבל החזר כספי לחוג עקב מחלה.**

במקרה של פציעה- יש להודיע על ביטול החוג באופן מיידי – לא יינתן החזק רטרואקטיבי

הקפאת חוג - היעדרות ממושכת ניתן להקפיא חוג לחודש שלם בהצגת מסמך רפואי מקצועי

(למעט בחודש אחרון של פעילות החוגים)

ביטולי קייטנות / מחנות / הסעות – יגבו דמי ביטול בהתאם לנהלי הקייטנות השונות

הנהלת המתנ"ס שומרת לעצמה את האפשרות להודיע על המשך פעילות החוגים גם בחודש

יולי – במצב של ביטול חוגים מכל סיבה שהיא.

חריגים:

במקרה של היעדרות מדריך/מאמן, הפעילות תתקיים ע"י ממלא מקום, או

השלמה במועד מאוחר יותר בנוסף לפעילות הרגילה.

← הנהלת המתנ"ס שומרת לעצמה את הזכות לא לפתוח, לבטל או לשנות חוגים, מחירים,

מיקומים ולוח זמנים לפי צורך ובהתאם לתנאים במשק.

← ההנהלה רשאית להפסיק פעילות משתתף, במידה והוא פוגע בפעילות השוטפת של החוג

עפ"י שיקולה.

לידיעתכם, במהלך שנת פעילות אנו מתעדים בצילום את הפעילויות ואת המשתתפים, חלק

מהתמונות יוצגו באתר הישוב ובפרסומי המתנ"ס השונים.

הנהלים נועדו על מנת לקיים מערכת חוגים מסודרת ותקינה,

תודה על שיתוף הפעולה!

בברכת שנת חוגים מוצלחת ומהנה

לשירותכם, צוות מתנ"ס מתן – רח' הדר 34 מתן 45858

טל. 03-9021505 מייל- matnas@matan.muni.il

ווטס אפ – להודעות בלבד: 050-6535113

חוגי ילדים ונוער

<u>ראשון</u>	<u>שני</u>	<u>שלישי</u>	<u>רביעי</u>	<u>חמישי</u>	<u>שישי</u>
קרב מגע	התעמלות מכשירים		קרב מגע + קרב מגע א - גנים	התעמלות מכשירים	ג'ודו תגבור
	ג'ודו	ג'ודו נבחרת	כדורעף	ג'ודו	כדורעף
	שחייה	מודרני פתוח	שחייה		פילאטיס נערות
	טריאתלון ריצה - אופנים		טריאתלון שחייה		ג'ודו בנות
כוח וכושר		טיים אוואט גנים	כוח וכושר	דרמה	
מחול	מחול	מחול	מחול לגיל הרך	מחול	
טניס	שחמט	צעירי מתן	טניס	מבוכים ודרקונים	
אומנות	קרמיקה	אנגלית	רובוטיקה	מיינקראפט	
דאנס פילאטיס	כושר קרבי	אופניים	תכשיטנות	כושר קרבי	
גיטרה ואורגנית	אימון משולב נערות		גיטרה ואורגנית		

שימו לב - המערכת כפופה לשינויים - תעודכן באתר המתנ"ס

חוגי מבוגרים

<u>ראשון</u>	<u>שני</u>	<u>שלישי</u>	<u>רביעי</u>	<u>חמישי</u>	<u>שישי</u>
	שחייה זהר גלילי 6:30		שחייה זהר גלילי 6:30	שחייה זהר גלילי 18:00	אקווה פיטנס 7:30 בריכה
פלדנקרייז – 8:30 עצמאי ללא עלות	עיצוב אילה מרגולין 8:00	ניה גמלאים 8:30	פלדנקרייז – 8:30 עצמאי ללא עלות	עיצוב אילה מרגולין 8:00	
	התעמלות גמלאים אילה מרגולין 9:00			התעמלות גמלאים אילה מרגולין 9:00	פילאטיס 8:15 מיטל יהודאי
פילאטיס תמר גיסר 19:30	עיצוב הגוף אילה מרגולין / 19:00 / 20:00 21:00	אקווה פיטנס עמית אפרת 18:50 בריכה	פילאטיס ותיקים תמר גיסר 19:30		
פילאטיס תמר גיסר 20:30		פילאטיס מיטל יהודאי 19:00	פילאטיס חדשים תמר גיסר 20:30		
קרב מגע חיים נחום 20:15	שחייה – יורי 19:30	יוגה נשית אורית אפרת 20:00	שחייה - יורי 19:30		
כושר גברים עמית אפרת 19:30		ניה טולי 20:05	קרב מגע חיים נחום 20:15		
טניס 20:00			כדורשת סטארנט 20:30		
להקת מתניקה 21:00		חבורת זמר 21:00			

שימו לב - המערכת כפופה לשינויים



לוח אירועים יישובי

מועד	תאריכים	יום בשבוע	מיקום
פתיחת שנה האיחוד החקלאי	18.10 או 25.10	שבת	מגדל המים
יום ספורט מתניעים / טריאתלון	15.11	שבת	ביה"ס חינוך מתן
חנוכה יישובי	14.12	ראשון	אולם ספורט / מגדל המים
צעדת טו בשבט	31.1 או 7.2	שבת	יער חורשים
ממתק או ברדק	ביום תחפושות ביה"ס		ברחובות מתן
פורים יישובי	7.3	שבת	מתנ"ס
שוק בשקל	20.3	שישי	בריכה
טקס יום השואה	13.4	שני	רחבת טקסים ביהס מתן
טקס יום הזיכרון ערב שירי לוחמים	20.4	שני	מגדל המים
מסיבת יום העצמאות	21.4	שלישי	מגדל המים
שבועות	19.5	שלישי	בררכת מתן
סיומי שנה בחוגי המתנ"ס			
טקס מעברים יישובי			



יום ספורט
יישובי

חגים



הצגות לילדים

הופעות

הרצאות וסדנאות

עקבו אחרי לוח האיירועים ופרסומי המחנה ...

קייטנות

אירועים בשיתוף
המועצה

פעילות בשיתוף
האיחוד החקלאי

פעילות
לתיקי מתן

אמהות עם
מהות

