



כל הספורט

במרכז העיר תשפ"ג 2022-2023

חוגי מבוגרים

להרשמה <

קריית הספורט העירונית / אולם כצנלסון/גליל

שם החוג	מדריך/ה	קהל יעד	ימים	שעות	מחיר
ק. כדורסל ללא מדריך	דרך מנהל קריית הספורט	מבוגרים/ות	כל השבוע		מחיר לקבוצה
קטרגל	אליעזר חדאד 050-3166233	מבוגרים/ות	כל השבוע		מחיר לקבוצה
צ'י קונג וטאי צ'י	אוהד קדם 054-4387948	מבוגרים/ות	ימי שני	21:30-18:30	300 ₪
קבוצת ריצה	אביב רודיטי 052-4557715	בוגרים/ות	רביעי	19:30	60 ₪ לחודש חדש!!
קבוצת ריצה לנשים בלבד	רינת לוי 054-4485500	נשים	ראשון	19:30	80 ₪ לחודש חדש!!

מרכז ספורט בר לב רחוב הגליל 69

שם החוג	מדריך/ה	קהל יעד	ימים	שעות	מחיר
אייקידו	אהרון אטלס 052-4839667	בוגרים/ות	שני וחמישי	21:45-20:30	
טאקוונדו	יניב נוחם 052-4650866	בוגרים/ות	ראשון ורביעי	22:00-20:45	
טאי צ'י וצ'י קונג	משה כרמל 054-4373574	מבוגרים	חמישי	20:30-19:30	180 ₪
אומנויות לחימה	ירון הררי 052-8979007	בוגרים/ות	שלישי	22:00-19:45 14:30-12:15	בתיאום טלפוני
בדמינגטון	איציק קובליו 052-3557865	נוער ומבוגרים/ות	רביעי	20:00-22:00	בתיאום טלפוני

מרכז מזור אולם ארן רחוב נחשון 14

שם החוג	מדריך/ה	קהל יעד	ימים	שעות	מחיר
התעמלות בריאותית	מירי יצחקי 053-6001600	נשים +60	ראשון וחמישי	10:00-9:15 10:45-10:00	160 ₪ פעמיים בשבוע 110 ₪ פעם בשבוע
התעמלות בונה עצם	מירי יצחקי 053-6001600	גיל הזהב	שני וחמישי	08:15-07:30	160 ₪ פעמיים בשבוע 110 ₪ פעם בשבוע
פטאנק (מגרש ארן)	בריאן 052-3290469	גיל הזהב	ראשון, שני ורביעי	החל מ-15:00	77 ₪ תשלום

אולם ספורט אילן רמון

שם החוג	מדריך/ה	קהל יעד	ימים	שעות	מחיר
אימון כח	דניאלה	בוגרים/ות	א'	19:00	סנדי 052-3587971
זומבה	דניאלה	בוגרים/ות	א' / ד'	19:00 / 20:00	סנדי 052-3587971
מדרגה	סנדי	בוגרים/ות	א' ב' ג' ה' ו'	13:00 / 21:00-19:00	סנדי 052-3587971
חיזוק	סנדי	בוגרים/ות	ב' ג' ד'	21:00	סנדי 052-3587971
דאנס	סנדי	בוגרים/ות	ד' / ה'	18:30 / 21:00	סנדי 052-3587971
פילאטיס	ריקי	בוגרים/ות	ד' / ו'	14:00 / 19:30	סנדי 052-3587971

מרכז ספורט אלון (ברנו, בן-צבי, שז"ר שרת)

שם החוג	מדריך/ה	קהל יעד	ימים	שעות	מחיר	מיקום
אייקידו	אלי 050-6333767	מבוגרים	ראשון שלישי ורביעי	19:30 13:45		בתיאום טלפוני
קיקבוקס	אסף 050-6255880	נוער ומבוגרים	שני וחמישי	20:30-19:30		בתיאום טלפוני
סיף	אוהד 052-5398048	מבוגרים	שישי	16:00-14:00		אולם בן צבי
היפ הופ נשים	סטודיו דנה 052-3801163	נשים	ראשון	21:30-20:30		מרכז ספורט אלון/חדרי סטודיו
איידו אומנות החרב	יאן 054-4758084 יורם 054-4443312 יורם 054-4443312	מבוגרים	ראשון רביעי שישי	20:00 20:00 14:30	150-350 ₪	אולם ספורט חטיבת הביניים שז"ר
מחול הורה כפר סבא	אלרון 054-5950298	בוגרים +30	רביעי	20:30		אולם ספורט חטיבת ביניים שרת



שם החוג	מדריך/ה	קהל יעד	ימים	שעות	מחיר	מיקום
פלדנקרייז	חוזה נווה 054-6741528	גיל הזהב	שני וחמישי שני (פעם בשבוע)	08:45-07:15	160 ₪ פעמיים בשבוע 110 ₪ פעם בשבוע	חדרי מחול
יוגה	אפרת צוקרן	גיל הזהב	שלישי וחמישי	10:00-09:00	160 ₪ פעמיים בשבוע 110 ₪ פעם בשבוע	חדרי מחול
כדורסל באהבה	אמיר כהנא 052-6795667	גברים	שני	23:00-21:30	בתיאום טלפוני	אולם ספורט בית ספיר רח' ירושלים 33
כדורסל באהבה	אמיר כהנא 052-6795667	גברים	חמישי	22:30-21:00	בתיאום טלפוני	אולם ספורט בית ספיר רח' ירושלים 33
ק. כדורסל ללא מדריך	דוד כהן 052-3364091	בוגרים	שני וחמישי	21:00-19:30	בתיאום טלפוני	אולם ספורט בית ספיר רח' ירושלים 33
ניה דאנס	עינת נורפלוס סטודיו בנועם 050-2782781	בוגרים/ות	שלישי	10:10	כרטיסיה	חדרי מחול בית ספיר
פלדנקרייז	נינה מנקר סטודיו בנועם 050-2782781	בוגרים/ות	ראשון	09:30	מנוי או כרטיסיה	חדרי מחול בית ספיר
חיזוק יציבה וגמישות	אביטל ג'ופי סטודיו בנועם 050-2782781	בוגרים/ות	ראשון	08:00 08:45	כרטיסיה	חדרי מחול בית ספיר
פילאטיס מרוכך	ליאת כהן סטודיו בנועם 050-2782781	בוגרים/ות	שני	08:30 09:30	מנוי או כרטיסיה	חדרי מחול בית ספיר
צפיפות העצם	קלאודיו סטודיו בנועם 050-2782781	בוגרים/ות	שלישי	09:00	מנוי או כרטיסיה	חדרי מחול בית ספיר
יוגה רמת מתחילים	מעין סימון סטודיו בנועם 050-2782781	בוגרים/ות	רביעי	08:00	מנוי או כרטיסיה	חדרי מחול בית ספיר
פילאטיס מרוכך	רוית תומרקין סטודיו בנועם 050-2782781	בוגרים/ות	חמישי	08:15	מנוי או כרטיסיה	חדרי מחול בית ספיר
פלדנקרייז	נילי מלכא סטודיו בנועם 050-2782781	בוגרים/ות	חמישי	09:15	מנוי או כרטיסיה	חדרי מחול בית ספיר
פילאטיס	עירית זרטל סטודיו בנועם 050-2782781	בוגרים/ות	רביעי	08:20	מנוי או כרטיסיה	חדרי מחול בית ספיר
ויני-יוגה לכל הרמות	מעין סימון סטודיו בנועם 050-2782781	בוגרים/ות	ראשון	08:15	מנוי או כרטיסיה	חדרי מחול בית ספיר
עיצוב וחיטוב משולב פילאטיס	עירית זרטל סטודיו בנועם 050-2782781	בוגרים/ות	שישי	08:45	מנוי או כרטיסיה	חדרי מחול בית ספיר
עיצוב וחיזוק	אביטל ג'ופי סטודיו בנועם 050-2782781	בוגרים/ות	שלישי	08:00	מנוי או כרטיסיה	חדרי מחול בית ספיר
יציבה ושיווי משקל	עינת נורפלוס סטודיו בנועם 050-2782781	בוגרים/ות	חמישי	09:30	מנוי או כרטיסיה	חדרי מחול בית ספיר
יוגה	ענבל 050-2782781	גמלאים	שלישי	08:00	ללא תשלום	רחבת בית ספיר
טאי צ'י	גליה 054-4439986	גמלאים	שלישי	08:00	ללא תשלום	רחבת בית ספיר
הליכה נורדית	נגה 050-2217537	גמלאים	שלישי	08:00	ללא תשלום	רחבת בית ספיר
ריקודי עם	אייל 052-2452296	גמלאים	שלישי	08:00	ללא תשלום	רחבת בית ספיר

בית ספר סאלד / פארק עירוני

שם החוג	מדריך/ה	קהל יעד	ימים	שעות	מיקום	מחיר
יוגה נשית חדש!	עדנה טרוסיל 054-4590408	מבוגרים	ראשון	20:30-19:30	בי"ס סאלד	בתיאום טלפוני
יוגה	יהודית 052-8303174	לקהל הרחב	שישי	08:15	פארק עירוני	ללא תשלום
יוגה	יהודית 052-8303174	לקהל הרחב	שני	19:00-18:00	בי"ס גוונים בחורף	בתיאום טלפוני

מאמנט / כדורשת

שם החוג	מדריך/ה	קהל יעד	ימים	שעות	מחיר	מיקום
מאמנט נשים ונערות	לאורה 054-3972564	נשים +30 נערות/חטיבה/תיכון		22:30-20:30	תלוי קבוצה	בכל בתי הספר היסודיים
איגוד הכדורשת	info@icf-sport.com	נשים +24				



מרכז חידע ורישום: 09-7640881 | דוא"ל: merkazs@ksaba.co.il

להסדרי נגישות פרטניים ניתן לפנות לפנינה בטל': 09-7640891 או במייל: pninal@ksaba.co.il