



החוגים אצלנו במתנ"ס

העשרה

שחמט
אומנות **חדש !**
מבוכים ודרכונים
קרמיקה
אנגלית
מהנדסי הדור הבא
תכשיטנות
ערבית **חדש !**

אומנות הבמה

דרמה
צעירי מתן
חבורת הזמר

מוזיקה

תופים
אורגנית
גיטרה/גיטרה בס
הרכבים

שיעורי סטודיו

זומבה
ניה
עיצוב
טאבטה
פילאטיס

פילאטיס בוקר ראשון **חדש !**
יוגה נשית
יוגה נערות
יוגה ויניאסה נשים גברים
אימון פונקציונאלי
עיצוב נערות – יפתח בקרוב

ספורט

התעמלות מכשירים
כדורסל
כדורשת
טניס
ספורט לנוער
כדורעף

חדש !

אומנויות לחימה

ג'ודו
קרב מגע
קפוארה

מחול

קלאסי / מודרני / ג'אז
היפ – הופ / טכניקה
פוינט / אקרודאנס
מחול לגיל הרך
ג'אז נשים
שיעורי מחול לנוער

בברכה

שחיה ילדים ונוער
שחייה מבוגרים
אקווא פיטנס

וותיקים

התעמלות משולבת
ניה בוקר
ריקודי שורות – במרפסת
פלדנקרייז- חופשי

כושר קרבי

חוברת חוגים

שנת פעילות

2023-2024

תשפ"ד



**** לא כדאי לפספס את חבילת ורד**



צוות המתנ"ס לשרותכם:

מנהלת המתנ"ס - נטע קלצקין
רכזת חוגים – אטי חיו

אם בית - אביבה אהרון
אב בית – שלמה קפון

קבלת קהל: ימים א' – ה'

בשעות 9:00 – 18:30, יום ד' בשעות 11:00 – 18:00

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

לשליחת
הודעה
לחצו כאן

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

לחץ לפייסבוק המתנ"ס

facebook

לחץ לקבוצת עדכונים והודעות בנושא חוגים

WhatsApp



מתנ"ס מתן

למי שעוד לא מכיר...

המתנ"ס הוא כתובת ובית חם לקהילת תושבי מתן והסביבה, אשר מרכז את פעילויות פנאי, ספורט, העשרה ותרבות.

חוגים ושיעורי סטודיו

לא תאמינו איזה מגוון חוגים ענק לכל המשפחה יש לנו כאן במתן !!
אתם מוזמנים לבחור לכם את הפעילות האהובה עליכם ממערכת החוגים, עם צוות מדריכים מקצועי ואהוב.

תרבות ופנאי

אנו חוגגים כולנו יחד את חגי ישראל באירועים יישוביים.
במהלך השנה נקיים הצגות, סדנאות, הופעות, מסיבות והרצאות בתחומים שונים לכל המשפחה.

ומה צופה לנו השנה

אירועים, מפגשים, ספורט, הצגות, סדנאות, סטנד אפ, שוק בשקל, חגיגות פורים, טו בשבט, הופעות, טקסי זיכרון מרגשים, חגיגת עצמאות, אירוח להקת איפה הילד כאן במתן, הרקדות, ולסיום קייטנות קיץ מוצלחות !

עוד שנה של שיתופי פעולה עם צוותים גדולים של מתנדבים ביישוב שמגיעים עם חיוך ולב רחב לתת מזמנם למען עשייה קהילתית.
צוות מתניעים, צוות יום הזיכרון, אימהות עם מהות, ועדת חינוך ילדים וטף, ועדת נוער, גמלאים ועוד...

אני והצוות נשמח תמיד לשמוע הצעות שלכם, רעיונות, חלומות ובקשות שננסה להגשים!!!

תהיה נהנה להצלחות, הנאות ופצילות עצירה !

בברכה
נטע קלצקין,
מנהלת המתנ"ס.



חגי ישראל

הצגות לילדים

יום ספורט
יישובי

מסיבות
והופעות

קומונה למען
הקהילה

פעילות ביער
מאכל

הרצאות
וסדנאות

קייטנות

אמהות עם
מהות

צקבו אחרי לוח האיירוצים ופרסומי האתנ"ס ...

לוח חגים וחופשים

* יום פתיחת שנת הפעילות יום א' 3.9.2023

* יום סיום שנת הפעילות יום א' 30.6.2024
למעט חוגי מבוגרים ומוזיקה.

מועד	תאריכים	יום בשבוע	
ראש השנה	15-17.9	שישי- ראשון	אין חוגים במתנ"ס
יום כיפור	24-25.9	ראשון-שני	אין חוגים במתנ"ס
סוכות	29.9-7.10	שישי-שבת	אין חוגים במתנ"ס
סוכות אסרו חג	8.10	ראשון	חוגים כרגיל
חנוכה	7-15.12	חמישי-שישי	חוגים כרגיל
ט"ו בשבט	25.1	חמישי	חוגים כרגיל
פורים- תענית אסתר	21.3	חמישי	חוגים כרגיל
פורים	24-25.3	ראשון-שני	אין חוגים במתנ"ס
פסח	22-29.4	שני-שני	אין חוגים במתנ"ס
אסרו חג פסח	30.4	שלישי	חוגים כרגיל
ערב יום השואה	5.5	ראשון	החוגים מתקיימים עד שעה 19:00
יום השואה	6.5	שני	חוגים כרגיל מוזיקה שקטה
ערב יום הזיכרון	12.5	ראשון	החוגים מתקיימים עד שעה 19:00
יום הזיכרון וערב יום העצמאות	13.5	שני	אין חוגים במתנ"ס
יום העצמאות	14.5	שלישי	אין חוגים במתנ"ס
ל"ג בעומר	26.5	ראשון	חוגים כרגיל
שבועות	11-12.6	שלישי ורביעי	אין חוגים במתנ"ס
אסרו חג שבועות	13.6	חמישי	חוגים כרגיל

התעמלות מכשירים

לימוד מיומנויות ההתעמלות והאקרובאטיקה.
שיפור כוח וגמישות, שיווי משקל וביטחון עצמי, שליטה בגוף ודיוק בביצוע.

התעמלות על מזרנים, קורה, ספסלים, טרמפולינות, ארגז קפיצות, מזרן אקרובאטיקה.

הקבוצה משתתפות בתחרויות ליגה, יציאות לאירועים ומחנות אימון.

ניהול מקצועי – אסנת פידל- 052-8747490
בהדרכת יובל שחר

יובל בוגרת קורס מדריכות להתעמלות מכשירים במכללת גבעת וושינגטון.
יובל התאמנה בנבחרת ייצוגית גבעת שמואל, מדריכת אימון גופני, וכיום מאמנת קבוצות וחוגים במספר מרכזים ברחבי הארץ.

*נתון לשינוי בשעות העתודה והנבחרת



מיקום	עלות לחודש	שעות	ימים	גיל
אולם ספורט	150	17:00-17:45	ב	<u>גנים</u>
	200	16:15-17:00	ב, ה	חובה – כיתות א'
	200	15:30-16:15	ב, ה	כיתות ב'-ג'
	200	14:45-15:30	ב, ה	כיתות ד'-ומעלה
אולם ספורט	305	13:45-14:45 -----	ב יום נוסף	עתודה
אולם ספורט		13:45-14:45	ה	
אולם ספורט	380	17:45-19:15 -----	ב יום נוסף	נבחרת
אולם ספורט		17:00-18:30	ה	

לחץ
לרישום





הצטרפו אלינו!



עונת
23/24

מחלקת נוער
כיתות ה'-ח'

מחפשים שחקנים
חדשים לקבוצות
הליגה, הקא-סל
והילדים.



לפרטים נוספים
אנא צרו קשר:
052-3687878



כדורסל

הצטרפו לחוויית כדורסל שלא הכרתם! ברק 054-2771888

לימוד ושיפור יסודות המשחק. פיתוח יכולת עבודה בצוות.
שיפור מרכיבי כושר הגופני, קורדינציה וחיזוק חגורת הכתפיים.
יציאה למשחקים.

בהדרכת ברק כהן ויואל כהן

בעל תואר ראשון במנהל עסקים וניהול ארגוני ספורט.
בוגר ביה"ס למאמנים מטעם מכון וינגייט באימון כדורסל, אימון כושר
גופני ואימון ילדים.



לחץ
לרישום



עלות לחודש		מיקום		
200		אולם ספורט		
גיל	יום	שעה	יום	שעה
גן חובה	א	17:30-18:15	חד שבועי	עלות 150 שח
א' בנים	א	16:45-17:30	ג	16:45-17:30
ב' בנים	א	16:00-16:45	ג	17:30-18:15
ג' בנים	א	15:15-16:00	ג	15:15-16:00
ד' בנים	א	14:30-15:15	ג	14:30-15:15
א'-ב' בנות	ג	16:00-16:45	חד שבועי	עלות 150 שח
ג'-ה' בנות	א	13:30-14:30	ה	13:45-14:30
ו'-ז' בנות	ג	13:30-14:30	ה	14:30 לא סופי

ספורט וכושר

סודות הכושר הגופני בהתאמה לכיתות ז'-ח':
קואורדינציה, חיזוק שרירים, אירובי ושמירה על בריאות הגוף.

מגוון תרגילים עם אביזרים כגון רצועות TRX, גומיות ומשקולות. משחקים קבוצתיים עם או בלי כדור לשיפור היכולת האישית והחברתית. הטמעת ערכים של תזונה נכונה ואורח חיים בריא.

בהדרכת עמית אפרת-054-414408 - מאמן לחיים בריאים, מאמן מוסמך מטעם מכון וינגייט, מאמן ילדים ובוגרים, מרתוניסט וספורטאי בנשמה



חוג חדש !!

גיל	ימים	שעות	עלות לחודש	מיקום
ז'-ח'	ב, ד	17: 45-18: 35	200	מגרש מתנ"ס חדר- קראוון

לחץ
לרישום

טניס

בית ספר לטניס sh

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

לחץ
לרישום

לימוד טניס בשיטת ITF play stay

- ★ אימונים באווירה מהנה
- ★ לימוד יסודות הטניס
- ★ שילוב של כושר וקורדינציה
- ★ שיפור הביטחון והדימוי העצמי

תחרויות ומחנות אימונים בהנהלת אלעד הברי מעיין ואייל שטרן מאמן נבחרת ישראל לנוער לשעבר



מאמן-יותם זהבי-054-9136707

בניהולם של: אלעד הברי/אייל שטרן
050-3091233/052-8399948

גיל	ימים	שעות	עלות לחודש	מיקום
+2	א, ד	16: 00-17: 00	210	מגרש מתנ"ס
א-ג	א, ד	17: 00-17: 45	190	מגרש מתנ"ס
ד-ו	א, ד	17: 45-18: 30	190	מגרש מתנ"ס
ז+ מתקדמים מתחילים	א, ד	18: 30-20: 00	350	מגרש מתנ"ס
מבוגרים	א	20: 00-21: 00	190	מגרש מתנ"ס

כושר קרבי

המטרה – הכנה לצה"ל.

מיועד לבנים ולבנות בכיתות י-יב שרוצים להתאמן ולהיות בכושר הכנה לקראת הגיוס.

הכנה פיזית ומנטלית לקראת שירות משמעותי ומובחר בצה"ל, ולחיים כאזרח טוב יותר.

בהדרכת אוהד שירום – אסא כושר קרבי



גיל	ימים	שעות	עלות לחודש	מיקום
י-יב	ב, ה	20:00-22:00	380	שטח ומתני"ס
ז-ט	ב, ה	19:00-20:30	יפתח לאחר החגים	שטח ומתני"ס

כדורעף

פעילות הכדורעף במתן היא שיתוף פעולה של הפועל דרום השרון, בית חינוך מתן ומתנ"ס מתן.

מאמן הקבוצה: שי ברון-054-4816073

המנהל המקצועי של הפועל דרום השרון, שחקן ליגת על לשעבר, מאמן נבחרת ישראל לשעבר בכדורעף חופים, בעל ניסיון של מעל 20 שנה באימון ילדים נוער ובוגרים.

הקבוצות:

המועדון הבית ספרי בכדורעף לכיתות ה-ו וגם לכיתות ג-ד

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



לחץ
לרישום



גיל	ימים	שעות	עלות לחודש	מיקום
ג'-ד'	ד', ו'	14:30-15:30 13:00-14:00	230	אולם ספורט
ה' -ו'	ד', ו'	13:30-14:30 12:00-13:00	230	אולם ספורט

קרב מגע

אומנות לחימה

ג'ודו

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.

בהדרכת חיים נחום- 052-3400019

מאמן מוסמך, דרגה – חגורה שחורה דאן 5.



לחץ
לרישום

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

משמעת עצמית, ביטחון והגנה עצמית. בריאות, כושר, עבודת חגורת כתפיים ואגן, יציבה, עבודת ימין ושמאל, קואורדינציה.

בהדרכת עופר בן – צבי 050-7585855

מאמן ג'ודו מעל 25 שנים. פיזיותרפיסט, תואר שני בניהול ספורט, מנכ"ל איגוד הג'ודו לשעבר, שופט בינלאומי בג'ודו.



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

גיל	ימים	שעות	עלות	מיקום
גן חובה	ב, ה	17:00-17:45	210	אומנות לחימה
א'-ב'	ב, ה	16:15-17:00	210	
ג' - ז'	ב, ה	17:45-19:00	225	
ח' ומעלה	ב, ה	19:00-20:30	240	
תגבור	ג, ו	17:00-18:30 13:30-15:00	140	

לחץ
לרישום

כדורשת נשים

משחק הכדורשת משלב פעילות גופנית מהנה יחד עם פעילות חברתית ושיפור הכושר הגופני.
שיחקת בעבר? יש לך ניסיון במשחק כדור?
רוצה לחזור למגרש אוהבת את המשחק ורוצה להתקדם?

קבוצת ונוס מתן

ימי שלישי בשעה 20:00
לתיאום: מאיה 054-7396612



לחץ
לרישום

קבוצת סטארנט - בהדרכת שיר רוזנר חבר

ימי רביעי בשעה 20:30
לפרטים נוספים- חגית למברגר 052-558121

** הקבלה לקבוצה מותנית בהתאמה מקצועית

גיל	ימים	שעות	עלות לחודש	מיקום
סטארנט	ד	20:30-22:00	195	אולם ספורט
ונוס	ג	20:00-22:00	240	כולל יציאה למשחקים

קפוארה



מדריך קפוארה חדש במתן!

שחר רוטנברג

מדריך מוסמך מווינגייט
עוסק בקפוארה כ-10 שנים
ניסיון בהדרכת ילדים ונוער
מטרות: פיתוח קואורדינציה, חיזוק פיזי
והרבה הנאה חברתית
ליצור משפחה חמה ואוהבת
שילוב ריקוד, לחימה, אקרובטיקה, משחק ומוזיקה

הקפוארה פונה לקשת רחבה של קהלים
ומאפשרת לכל אחד ואחת להתבלט ולהעצים את הכישורים
הטבועים בהם דרך המגוון הרחב שהיא מציעה.



אחכה לפגוש אתכם...

לחץ
לרישום

גיל	ימים	שעות	עלות	מיקום
גנים טרום חובה+	ב, ה	16:00-16:45	200	קראון גודו בימי שני
חובה	ב, ה	16:45-17:30	200	
א'-ב'	ב, ה	17:30-18:15	200	קראון מחול בימי חמישי
ג' - ו'	ב, ה	18:15-19:30	320	
ז' ומעלה	ב, ה			

האקדמיה למחול

האקדמיה למחול נוסדה בשנת 2006 על ידי רונית ווליצקי.

בכוונה ליצור בית לאומנות המחול המקצועי ולתת מענה לרקדנים צעירים השואפים להתקדם ולהשתייך לקהילה הבינלאומית של המחול המקצועי.

כבר יותר מעשור שהאקדמיה מפתחת, בונה ומקדמת רקדנים ומביאה אותם ליעדם. השילוב של עולם המחול הקלאסי השמרני עם עולם מחול העכשווי המתחדש, יוצר תמהיל מאוזן של כל מה שהרקדנים צריכים.

נחל היא הפה האותפת לכולנו



נועה יהושע



רונית וולצקי



סיגל גוטליב



מאור יוגב



אלה שבאם



רוני שאולי



שני שמעוני

לחץ
לרישום

רקדני האקדמיה משתתפים בתחרויות ומופעים בכל הארץ.
בסוף השנה מציגים הרקדנים מופע מרהיב שאין דומה לו.

ריכזנו לכם את כל המידע החשוב לשנת המחול הקרובה:

מסלולים לבחירה

מערכת שעות

סגל האקדמיה

בעמוד נחיתה אקדמיה מתן

לחץ כאן

רקדנים חדשים / ותיקים - לפני תחילת פעילות, אנא דאגו לתאם פגישה אישית עם רונית לצורך ייעוץ ובניית תכנית עבודה שנתית. - **קישור**

לתיאום פגישות (לחץ)

פנייה לשאלות ובירורים מקצועיים-

רונית ווליצקי מנהלת האקדמיה למחול (וואטסאפ) 054-3092088

ינועה יהושע רכזת האקדמיה למחול מתן- 054-5218382

אתר האקדמיה למחול

עמוד האינסטגרם

דף האקדמיה בפייסבוק

מערכת שעות מחול

* יתכנו שינויים במערכת שעות או במיקום
* לוח מחירים מפורסם באתר המתנ"ס

ראשון		שני		שלישי		רביעי		חמישי	
אולם	סטודיו	אולם	סטודיו	קרוואן מחול	אולם	סטודיו	קרוואן מחול	אולם	סטודיו
14:30-15:30	בלט ה'ר' מאור		14:30-15:30 היפ הופ ה'ר' שני		15:00-16:00 נבחרת צעירה מיקה	15:00-16:00 בלט ג'ד' תמר			
15:30-16:45	בלט בוגרת 1 מאור	15:30-16:30 גאז ה'ר' ליאור	15:30-16:30 היפ הופ ג'ד' שני		16:00-17:15 נבחרת בוגרת מיקה	16:00-17:15 מצוינות והכנה לפוינט מתחילים ה'ח' תמר		16:30-17:30 מודרני ה'ר' נועה	15:30-16:30 בלט ה'ר' מאור
16:45-18:00	בלט בוגרת 2 מאור	16:30-17:30 גאז ג'ד' ליאור	16:30-17:15 היפ הופ א'ב' שני		17:15-18:45 מצוינות ופוינט מתקדמים ט'יב'	16:15-17:00 טרום מחול גילאי 3 רוני			16:30-17:30 היפהופ אלה
18:00-19:15	בלט בוגרת 3 מאור	17:30-18:45 פיוז'ן ה'ח'	17:30-18:45 היפהופ י'יב'	17:30-18:15 גאז א'ב' ליאור	17:30-18:15 בלט א'ב' מיקה	17:05-17:50 טרום מחול גילאי 4 רוני		17:45-19:00 מודרני בוגרת 1 נועה	17:30-18:15 היפ הופ א'ב' אלה
19:15-20:30	גאז עכשווי בוגרת 3 מאור	18:45-20:00 פיוז'ן ט'יב'	18:45-20:00 היפהופ ז'ט'			17:55-18:40 טרום מחול גילאי 5-6 רוני		19:00-20:15 מודרני בוגרת 2 נועה	18:30-19:45 היפ הופ ז'ט' אלה
20:15-21:15	בלט נשים מאור							20:15-21:30 מודרני בוגרת 3 נועה	19:45-20:45 נשים אלה

*האקדמיה שומרת את הזכות לשינויים בהתאם לצורך

**בוגרת 1 - נבחרת צעירה + כיתות ז'ח'

מסלול האקדמיה
תוספות למסלול
שיעורי נבחרת (לאחר מבחני קבלה)
שיעורים פתוחים כיתות א'ב'
שיעורים פתוחים כיתות ג'ד'
שיעורים פתוחים כיתות ה'יב', גיל הרך

שיעורי נשים
באקדמיה למחול מתן



ג'אז

יפתח בהמשך!



היפ הופ

ימי חמישי 19:45-20:45



בלט

ראשון 20:15-21:15

כיתות ז' - ח'

שיעורים פתוחים



בלט

דו שבועי

ראשון 15:30-16:45

רביעי 16:30-17:45



ג'אז

ימי ראשון

19:15-20:15



היפ הופ

ימי שני 18:45-20:00

ימי חמישי 18:30-19:45



פיוז'ן

ימי שני

17:30-18:45

חוגי העשרה



מבוכים ודרכונים
שחמט
מהנדסי הדור הבא

תכשיטנות
אומנות
קרמיקה

אנגלית
קורס ערבית

* סדרת הרצאות: "מבוסס על מקרה אמיתי" - בין קולנוע למציאות
מרצה: זיו אלכסנדרוני - ימי רביעי אחת לחודש - בשעה 20:30

עם אילו חומרים נעבוד?

מגוון חומרים מדהימים - אפוקסי, פימו, שרינק פלסטיק, אקריליק, פנינים, חרוזים, חוטי נחושת וכלי עבודה שונים.



מה נכין?

תכשיטים ויצירות שונות ומגוונות שרשראות, צמיד יד ורגל, טבעות, עגילים, סיכות, מחזיקי מפתחות, קישוטים לטלפון, תליונים מיוחדים, תכשיטים בחיבור לחגים ועוד.

לחץ
לרישום

הצטרפו אלינו לעולם של תכשיטים ויצירה בחומרים מיוחדים. נלמד דברים חדשים ונפתח מוטוריקה עדינה.

בסוף כל פרויקט הילדים יקבלו את התכשיטים שהכינו.

אין צורך בידע מוקדם **בהדרכת צוות המדריכות של תאיר דומר**

052-7826886

גיל	ימים	שעות	עלות לחודש	מיקום
א-ג	ד	16: 30- 17: 30	225	חדר אומנות
ד-ו	ד	17: 30- 18: 30	225	

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 בי"ס.

פעילות השחמט במתן מתקיימת בהדרכה מקצועית ומהנה המשלבת לימוד ומשחק. **ערכת שחמט אולימפית מתנה לכל משתתף מתחיל**

אתגרים רבים צפויים לילדים בשנה זו. 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

גיל	ימים	שעות	עלות לחודש	מיקום
א-ב מתחילים	א	16: 15-17: 15	180	חדר חשיבה
גן חובה-א מתחילים	א	17: 15-18: 00	160	
א-ג מתקדמים	א	18: 00-19: 00	180	



לחץ
לרישום

מהנדסי הדור הבא

חוג חדש !!

מהנדסי הדור הבא – חוגי " STEAM "
איתי שוסברגר-052-8821451

אנו מזמינים אתכם להצטרף לתוכניות מהנדסי הדור הבא, התוכניות המצליחות והיוקרתיות בתחומם.

התוכניות מעודדות את הילדים ללמוד לאהוב את הלמידה ומשלבות משחק, הנאה ואתגר, לצד העשרת ידיעות בתחומי המדעים, ההנדסה, היצירה, החשבון והרובוטיקה (steam), פיתוח חשיבה, כישורים חברתיים ויכולות קוגניטיביות.

כל שיעור מובנה מ: חלק תיאורטי של עד 10 דקות, הכולל סיפורים והדגמות חווייתיות בהקשר לנושא הנלמד וחלק מעשי הממחיש לילדים את הנושא הנלמד באותו שיעור, במהלכו הילדים ממציאים בונים דגם מלהיב וממונע, ומשחקים איתו. מהנדסי הדור הבא - ללמוד לאהוב ללמוד !



לחץ
לרישום

יתכנו שינויים
ביום ובשעות

מיקום	עלות לחודש	שעות	ימים	גיל
חדר חשיבה	190	16: 30-17: 30	ב	חובה- א
	190	17: 30-18: 30	ב	ב-ג
	190	15: 30-16: 30	ב	ד-ה

אנגלית

A B C D

אפשרית- מרכז ללימודי אנגלית בע"מ

מרכז ללימודי אנגלית הקיים כבר 20 שנה. התלמידים שלנו לומדים מגיל הגן ועד לכיתה ט ומסיימים את לימודיהם בהצטיינות.

אנחנו מנהלים חוגים וקורסי קיץ הבנויים בפורמט של למידה קבוצתית. בכל קבוצה ישנם בין 10-12 ילדים (בחוץ). מספר אנשי הצוות משתנה באופן יחסי (איש צוות על כל 5-6 ילדים)

הלמידה חווייתית ומחזקת את הביטחון של הילד בלימוד השפה השיטה שלנו בנויה בצורה ספירלית החל מילדי הגן -לרמת המתחילים.

אנחנו נעזרים בתומכי זיכרון בצורת סיפורי אותיות, שיח באנגלית ועוד בגילאים הגדולים יותר הילדים מחולקים על פי רמות במטרה לתת לכל תלמיד את המקום המתאים ביותר ללמוד ולהתקדם.

מזמינים אתכם להצטרף לאלפי לקוחות מרוצים בכל שאלה אנחנו כאן

לחץ
לרישום

Welcome....

גיל	ימים	שעות	עלות לחודש	מיקום
ג מתקדמים + ד מתחילים	ה	13: 45-14: 30	210	חדר חשיבה
ד מתקדמים + ה אתגר	ה	14: 30-15: 15	210	
א-ג מתחילים	ה	15: 15-16: 00	210	
כיתה ו ומעלה + חטיבה	ה	16: 00-16: 45	210	

אומנות וציור

חוג חדש !!

חוג שמשלב בתוכו 'צירה 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



לחץ
לרישום

מיקום	עלות לחודש	שעות	ימים	גיל
חדר אומנות	210	17:00-17:45	א	חובה-ב
	210	17:45-18:30	א	ג-ד
	210	18:30-19:15	א	ה- ומעלה

קרמיקה

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

בחוג 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	שעות	ימים	גיל
חדר אומנות	240	17:15-18:15	ב	גן + א
	240	16:15-17:15	ב	ב-ג
	240	15:15-16:15	ב	ד-ו
	240	18:15-19:15	ב	ז-ח



לחץ
לרישום

מבוכים ודרקונים

חוג מבוכים ודרקונים בהפעלת פגסוס חינוך והדרכה

רכז עודד: 054-4994437

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

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.



מבוכים
ודרקונים

לחץ
לרישום

מיקום	עלות לחודש	שעות	ימים	גיל
חדר חשיבה	170	17:15-18:00	ה	א-ג
	190	16:00-17:00	ה	ד-ו
	210	18:00-19:15	ה	ז-ח
	210	19:30-20:45	ה	ט ומעלה

ערבית

חוג חדש !!

أهلا بك

ערבית מדוברת למתחילים

רכזת יארה בלעום-052-8986445

מטרת הקורס:

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

תכני הקורס:

< הכרות עם אוצר מילים מתחומים שונים כגון:

הכרות בסיסית, משפחה, קניות, טיולים, והתמצאות במרחב, קריאת שיעור, 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]

לחץ לרישום

מיקום	עלות	שעות	ימים	גיל
חדר	900	18:00-19:30	ג	קבוצה ראשונה
חשיבה	900	19:45-21:15	ג	קבוצה שנייה

בררכת 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 הברכה 03-6292133
מנהל: זאב שטורמן 052-8656679
matanpool@gmail.com

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 ללא מנוי	עלות למנויים	שעות	ימים	גיל
ברכת מתן	310	260	18: 50-19: 50	ג	מבוגרים
			07: 30-08: 30	ו	דו שבועי
	210	180	18: 50-19: 50	ג	מבוגרים
			07: 30-08: 30	ו	חד שבועי
	160		18: 50-19: 50	ג	גמלאים
			07: 30-08: 30	ו	חד שבועי
	230		18: 50-19: 50	ג	גמלאים
			07: 30-08: 30	ו	דו שבועי

לחץ
לרישום



"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	ב, ד	6:30-7:30	330	בריכת מתן
מבוגרים חדש	ב	7:30-8:30	220	

לפרטים נוספים:
זוהר גלילי 052-3354192, מאמן

קבוצת שחיה למתחילים- ימי שני בשעה 7:30
** במידה ויהיה ביקוש תפתח קבוצה נוספת ללימוד שחייה לנשים וגברים. בכל הגילאים.

מטרת החוג ללמד אותך לשחות מס רב של בריכות במאמץ קטן מאד.
"אני שוחה חזה בסדר אבל בחתירה מתעייף אחרי בריכה אחת"

אם כן זו בדיוק הקבוצה בשבילך!
בקבוצה נלמד טכניקת שחיה רגועה הנלמדת בכל העולם ומתאימה מאד לנשים ולגברים שלא למדו לשחות במסגרת כלשהי ורוצים לרכוש את היכולת לשחות כספורט נוסף לכל השנה, מבלי להזיע בקיץ ומבלי לקפוא מקור בחורף בחוץ...)

מזמין אתכם לנסות שיעור או שניים ולהיווכח שמעולם לא מאוחר ללמוד לשחות.
זוהר גלילי.

החוגים מיועדים לכל מי שסיים את מסגרות הקיץ.
ולמי שיודע לשחות ורוצה להשתפר ולשמר את יכולות השחייה שלו בחתירה, חזה, גב ופרפר.

גיל	ימים	שעות	עלות לחודש	מיקום
כיתות א'-ג'	ב, ד	17:00-17:45	220	בריכת מתן
כיתות ד' - ו'	ב, ד	17:45-18:30	220	
כיתות ז' ומעלה	ב, ד	18:30-19:15	220	
מבוגרים ערב	ב, ד	19:30-20:30	330 280 למנוי	

לפרטים נוספים:
אביב קסטוריאנו- 054-9161576, מאמן חוגי שחייה



פילוסופיה מחק' ח'ט

פצילות שנתית

ברכה מחולאת

לחץ
לרישום

לחץ
לרישום

מרכז המוזיקה

אורגנית / גיטרה / פסנתר

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

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

לתיאום שיעור - אילן 053-4223717

מיקום	עלות לחודש	ימים	
חדר מוזיקה	315	א,ד	30 ד'
חדר מוזיקה	260	א,ד	45 דק' קבוצתי



מרכז המוזיקה

אורגנית

פסנתר

גיטרה קלאסית

גיטרה בס

תופים

לחץ
לרישום

הרכב מוזיקלי מתניקה

חבורת זמר

צעירי מתן

**** קידום המוזיקה במתן ****

שימו לב שיעורים קבוצתיים יהיו מסובסדים לתושבי מתן על

ידי ועד מתן ל 40 ילד הנרשמים הראשונים

בעלות 50% בלבד !

**** כלומר 130 ₪ לחודש במקום 260 ₪**

מרכז המוזיקה

תופים / גיטרה בס

בהדרכת יהלי קינן בסיסט מתופף (ועוד...), בוגר בית הספר רימון למוזיקה במסלול ביצוע בס והפקה מוזיקלית. מתופף מזה 13 שנים.

מתמקד בשיעורים בכמה נושאים עיקריים:

טכניקה: נגינה נכונה ובריאה לגוף, טכניקות ידיים ורגליים, עבודה עם מטרונום ועם פאד אימון.

שירים: לימוד שירים במגוון סגנונות כמו רוק, ג'אז, פופ, פאנק ומוזיקה שחורה.
תאוריה: קריאת תווים, קריאה של קצב במהירויות ומשקלים מוזיקליים שונים, פיתוח שמיעה רתמי ועוד!

לתאום שיעור - יהלי 054-9794295



מיקום	עלות לחודש	ימים	
חדר מוזיקה	315	ג,ה	30 דקות
	440	ג,ה	45 דקות
	550	ג,ה	60 דקות

מרכז המוזיקה

גיטרה

לימודי גיטרה קלאסית, אקוסטית וחשמלית. שיעורים באווירה נעימה, מתאים לכל הרמות והגילאים (כיתה ג' ומעלה) אפשרות לנגינה ולמידה של כל סגנונות המוזיקה ותיאוריה.

בהדרכת גומא כהן תושב מתן, בעל ניסיון נגינה של יותר מעשור.

ניגן ומנגן במספר הרכבים ופרוייקטים בשלל סגנונות מוזיקאליים. מורה לגיטרה ומנחה הרכבים.

בוגר מגמת ביצוע בביה"ס רימון למוזיקה ובוגר המחזור הראשון של קורס מדריכי מוזיקה בקהילה מטעם ביה"ס רימון.

לתאום שיעור - גומא 054-9199323



מיקום	עלות לחודש	ימים	
חדר מוזיקה	550	בתאום	60 דקות
חדר מוזיקה	440	בתאום	45 דקות
חדר מוזיקה	315	בתאום	30 דקות

לחץ
לרישום

בניהולו המוזיקלי של יוסי סידי
יוסי סידי- 054-3001497

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.



מיקום	עלות לחודש	שעות	ימים	גיל
מרפסת	180 מסובסד	21:00-23:00	ג	חבורת זמר

מתניקה היא להקה בת ששה נגנים בוגרים המנגנים יחד מזה שש שנים.

בניהולו המוזיקלי של עידן סוכובולסקי- 050-5555395

רפרטואר הלהקה כולל קלסיקות פופ ישראליות ובין לאומיות בעיבודים
יחודיים שנכתבו במיוחד עבור ההרכב על ידי המנהל המוזיקלי.
הלהקה עורכת מופע שנתי בקיץ בבריכה ומשתלבת בפעילויות הישוב.

בהרכב: פסנתר חשמלי, סקסופון, טרומבון, חצוצרה, גיטרה בס,
גיטרה חשמלית, תופים וזמרת.

לפרטים נוספים : עידן 0505555395.

מיקום	עלות לחודש	שעות	ימים	מתניקה
חדר מוזיקה	250	21:00-23:00	ד	

לחץ
לרישום



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
בישוב למעלה מעשר שנים, מורה למשחק ובימאית וותק של 20 שנה



לחץ
לרישום

גיל	ימים	שעות	עלות לחודש	מיקום
א-ג	ב	17:00-18:00	160	קראוון מחול
ד-ו	ב	15:30-17:00	200	

להקה בניהולו של טל סונדק

מידי שבוע מתקבצים זמרים וזמרות מוכשרים לעבודה קולית המשלבת בתוכה פיתוח קול, קוריאוגרפיה, משחק ותיאטרון.

המשתתפים ייקחו חלק באירועים, טקסים ומופעים בישוב.



לחץ
לרישום



גיל	ימים	שעות	עלות לחודש	מיקום
א-ומעלה	ג	14:00-15:00	150	חדר מוזיקה



שימו לב יתכנו שינויים בשעות חוג הדרמה

שיעורי סטודיו

פילאטיס
עיצוב הגוף

זומבה
עיצוב- טאבטה
אימון פונקציונאלי

ניה
יוגה נשית
יוגה ויניאסה

מבצע חבילת ורד !

הרשמה לחוג שלישי מהרשימה המצורפת
ב 100 ₪ לחודש !!
זומבה, טאבטה, אימון פונקציונאלי

* יש להירשם לחוג כרגיל ואנחנו נעשה הנחה קבועה.
* במהלך השנה נעדכן באם חוגים נוספים נכנסים לחבילה.



פילאטיס

פילאטיס היא גישה מיטיבה לחיזוק שרירי היציבה, שיפור יכולת תנועתית והגמשת המפרקים.

בהדרכת צוות מורות מקצועי:

תמר גיסר- 052-3667033 - ימים ראשון ורביעי
מדריכת פילאטיס מזה 19 שנה, ניגשת לפילאטיס מהכיוון המשקם והמניעתית, 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.

שיעור חדש - פותחים שבוע עם פילאטיס
מידי יום א בשעה 8:00 באולם המתנ"ס

מיועז לנשים ולבאים כאחד !!

חוג חדש !!

לחץ לרישום

בהדרכת	ימים	שעות	עלות לחודש	מיקום
תמר	א, ד	19: 30-20: 30	190	קראון גודו
תמר	א, ד	20: 30-21: 30	190	קראון גודו
תמר	א	8: 00-9: 00	150	אולם מתנ"ס
מיטל	ג ו	19: 00-20: 00 8: 15-9: 15	190	אולם המתנ"ס

עיצוב הגוף

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.

אנ לאה את מחכה?

בהדרכת אילה מרגולין-050-4080300

בעלת תואר ראשון בחינוך גופני מכללת וינגייט עם ניסיון של 25 שנים

גיל	ימים	שעות	עלות לחודש	מיקום
נשים-בוקר	ב, ה	08: 00-09: 00	190	אולם מתנ"ס/ קריון מחול
נשים-19:00	ב, ה	19: 00-20: 00	190	
נשים-20:00	ב, ה	20: 00-21: 00	190	
נשים-21:00	ב, ה	21: 00-22: 00	190	

החוג יתחיל ב-5.9.2023



עיצוב - טאבטה

אימון אינטרוולים אינטנסיבי המשתנה כל 4 דקות מוזיקה, חיטוב ושריפת קלוריות מובטחת !!

שימוש במשקל הגוף ומשקולות, גומיות ועזרים



בהדרכת טל ברגר
054-42424349

לחץ
לרישום



זומבה

אימון המשלב ריקודים לטיניים אנרגטיים וקצביים המפתחים סיבולת לב ריאה, הצרת היקפים, שיפור הבטחון העצמי והרבה כיף !!

מידי שנה מתקיימות במתן מסיבות זומבה בהשתתפות מדריכים ומשתתפים מכל הארץ

בהדרכת טל ברגר-054-42424349

מדריכה מוסמכת מטעם ZUMBA, בעלת ותק ואנרגיה בלתי פוסקת.



שעה של זומבה יכולה לשרוף 700 קלוריות

מיקום	עלות לחודש	שעות	ימים	
קרוואן מחול	150	19:15-20:15	א	עיצוב
קרוואן מחול	150	20:00-21:00	ד	זומבה
קרוואן מחול	190	19:15-20:15 20:30-21:30	א ד	עיצוב + זומבה

יוגה נשית

"תרגול מצוי, ניקוי ראש, שחרור לי על הארץ",
 "יוגה נשית מייצגת אותי, נותנת פלווה"
 "שמחה שאני מסקיצה מצמיח"

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.



לחץ
לרישום

יוגה נערות - מיועד לנערות וצעירות (גיל 15-25)

תרגול דינאמי וזורם המאפשר לייצב את מרכז הגוף, לשפר איזון, ריכוז
 ונינוחות. התרגול מותאם לחיי נערות וצעירות, מתחשב במחזוריות נשית
 ותומך בחיי היומיום בנוכחות קשובה.

מיקום	עלות לחודש	שעות	ימים	בוגרות
סטודיו	160	20:00-21:00	ג	יוגה לנשים
קראון גידו	140	18:00-19:00	ב	יוגה נערות

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

לחץ
לרישום

בהדרכת טולי קרמזין-050-2221133

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



גיל	ימים	שעות	עלות לחודש	מיקום
ערב	ג	20:05-21:05	180	אולם
			תושבי חוץ 215	מתנ"ס
ניה בוקר גמלאים	ג	8:30-9:30	95	
			תושבי חוץ 130	

אימון פונקציונאלי

גברים ונשים !!

לחץ
לרישום



בואו להזיע ולהתחזק !!

אימון סוחף ומאתגר לשיפור הכושר הגופני וסיבולת לב-ריאה. חיזוק שרירים, שיווי משקל, גמישות ומהירות תנועה.

פעילות גופנית אינטנסיבית - עבודה אירובית ועבודת כח המשולבים יחד, אימון אנרגטי בשילוב אביזרים, משקולות ומשקל הגוף.

אז קומו מהכורסא ובואו להתאמן!!!

בהדרכת מיטל יהודאי-052-4844929

ימים	שעות	עלות לחודש	מיקום
שישי	9: 15-10:00	150	אולם

יפתח ביום שישי 17.11 במינימום נרשמים

יוגה ויניאסה

POWER YOGA תרגול המתבסס על שיטת היוגה המסורתית בשילוב של חיזוק הגוף מהעולמות הפונקציונליים והכוח.

בשיעור נעלה דופק, נזיע, נחזק את כל הגוף ובנוסף ניפגש עם תנוחות מאתגרות של היוגה כמו תנוחות הפוכות, איזוני ידיים, הקשתות וגמישות.

השיעור מתאים למי שכבר מתרגלים יוגה ומכירים את העולם הזה או לאנשים שמתאמנים באופן קבוע ביום יום שלהם.



מדריכה: שני שושן 054-4955775

מורה ליוגה בסגנון האטה, ויניאסה ואשטנגה.

קצת על הכשרתה:

*קורס האטה ואשטנגה יוגה ברישיקש הודו

*קורס יוגה לילדים ונוער בויינגייט

*קורס אנהאטה יוגה אצל ענבל דורי פיזיותרפיסטית מוסמכת

חוג חדש !!



לחץ
לרישום

מתאים לגברים ונשים !!

ימים	שעות	עלות לחודש	מיקום
חמישי	20: 00-21:00	160	סטודיו

יפתח ביום חמישי 16.11 במינימום נרשמים

ריקודי שורות (סלונים)

חגיגת ריקודים עם מוזיקה עכשווית ומקפיצה.

חווייה כיפית ומיוחדת לגוף ולנשמה, התורמת לקורדינציה, חוש קצב וחיידוד זיכרון.

בהדרכת מרגלית שמיר, רקדנית ומדריכת ריקודי שורות לפני 60+

פרטים ושאלות מוזמנים לפנות לשקד מן-0512-050-932

* למשתתפים שאינם תושבי המועצה תוספת של 30 ש"ח
** יתקיים עד סוף חודש יוני



לחץ
לרישום

מיקום	עלות לחודש	שעות	ימים	גיל
מועדון המרפסת	70	19:00-19:45	א'	+60 גמלאים

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

שילוב תרגילים בישיבה, עמידה ושכיבה. שימוש בגומיות ומשקולות.

בהדרכת אילה מרגולין-050-4080300



לחץ
לרישום



מיקום	עלות לחודש	שעות	ימים	גיל
אולם מתנ"ס	90	9:00-9:45	ב', ה'	תושבי מתן
	110	9:00-9:45	ב', ה'	תושבי חוץ

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



לחץ
לרישום

בהדרכת יעל בורשטיין- 052-2650383

M.A מלווה התפתחותית בשיטת צעד ראשון

הקבוצה נפגשת בימי שלישי בבוקר

במקביל להרשמה יש ליצור קשר טלפוני עם יעל 052-2650383

סדנאות לגיל הרך

בנג'ו – הפעלה מוזיקלית

ילד רוק & רול עם בנג'ו והגיטרה, הפעלה מוזיקלית כיפית וקלילה, מלאה בשמחת חיים, עם שירי הילדות המוכרים שכולנו הכי אוהבים 🎸 בזמן ההפעלה הילדים נחשפים לכלי נגינה רבים ביניהם:

גיטרה, תופים, דרבוקה, מפוחית, פעמונים ומשתתפים בחוויית השירה והנגינה ביחד איתי וההורים 🎵

לאיזה גילאים זה מתאים? לגילאי שנה וחצי עד ארבע

תאריכים:

20.6, 16.5, 18.4, 14.3, 15.2, 18.1, 14.12, 16.11, 19.10, 14.9

בין השעות: 17:00-17:45





לוח אירועים יישובי

מועד	תאריכים	יום בשבוע	מיקום
אירוע סיום הקיץ מופע שקיעה	24.8	חמישי	מגדל המים
טקס מעברים	30.8	רביעי	בריכה
מסיבת סיום הקיץ למבוגרים	6.9	שישי	בריכה
פתיחת שנה- האיחוד החקלאי			מגדל המים
יום ספורט גוש חורשים	14.10	שבת	ביה"ס חינוך מתן
75 שנות רוק בישראל	18.11	שבת	
מסיבת חנוכה יישובי	5.12	שלישי	אולם ספורט/ מגדל המים
מסיבת סילבסטר מבוגרים	30.12		מתנ"ס
צעדת טו בשבט המסורתית- ספורט דרה"ש	13.1	שבת	יער חורשים
יום האישה במתנ"ס	2.3	שבת	מתנ"ס
יום האישה במועצה	7.3	חמישי	היכל תרבות במועצה
יום האישה ספורט דרה"ש	15.3	שישי	בריכה
פורים מבוגרים	15.3	שישי	מתנ"ס
ממתק או ברדק	טרם נקבע		ברחובות מתן
פורים יישובי	23.3	שבת	מתנ"ס
שוק בשקל	12.4	שישי	במגרש המתנ"ס/ בריכה
טקס יום השואה	5.5	ראשון	רחבת טקסים ביה"ס מתן
טקס יום הזיכרון ערב שירי לוחמים	12.5	ראשון	מגדל המים
מסיבת יום העצמאות	13.5	שני	מגדל המים
שבועות - קומונה	5.6 או 10.6	רביעי / שני	בריכת מתן
מכבי- סטריטבול			אולם ספורט
אירועי קיץ	יפורסמו		
טקס מעברים יישובי	29.8		

ג'מבורי לקטנטנים



הכניסה לקטנטנים עד גיל 5 (גן טרום חובה)

יום בשבוע – בחודשי החורף *
יפתח הג'מבורי לקטנטנים
בקראון ג'ודו הסמוך לבריכה.
בשעות 16:00 – 18:00

הכניסה ללא תשלום

השהיה והמשחק במתחם
באחריות ובלייווי הורה בלבד.

** הכניסה ללא נעלים וללא אוכל

הצגות

מידי חודש אנחנו נפגשים להצגות מופלאות....
עקבו אחר הפרסומים



מידע ונהלים

שנת הפעילות תחל בתאריך 3.9.2023 ותסתיים בתאריך 30.6.2024
למעט חוגי מבוגרים, חוגי המוזיקה וחוגים בהם תינתן הודעה מראש –
אשר יסתיימו בתאריך 31.7.2024

החוגים יפעלו במהלך השנה בהתאם ללוח החופשות

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.
לוח החופשות והחגים מחושב בעלות החוג.

דמי רישום שנתי משפחתי: 180 ₪ יגבו בחודש אוקטובר
תושבי מתן, ירחיב, נירית וחגור תינתן הנחה בשיעור של 100% מדמי הרישום

מחירי החוגים המפורסמים באתר הינם לתושבי מתן.
מחיר החוג לתושבי חוץ, למעט תושבי ירחיב / נירית / חגור
הנם בעלות נוספת של 20% על מחיר החוג. – למעט חוגי מוסיקה.

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. חבורת זמר, ערבית,
יוגה נשית, יוגה ויאנס. בהצגת תעודת גמלאי במזכירות. (לא יינתן החזר רטרו)

שיעור ניסיון: חובה להירשם גם לשיעור ניסיון על מנת להבטיח מקומכם.
במידה ולא המשתתף בחוג לאחר מפגש אחד – יש להודיע באמצעות טופס ביטול או
במייל ולא תחויבו.
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: 100 ₪ למבוגר, 85 ₪ 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.
החיוב יעשה ממועד תחילת השתתפות הפועל בחוג.

במקרה של פציעה- יש להודיע על ביטול החוג באופן מיידי, לא יינתן החזק רטרואקטיבי.
לא יתקבל החזר כספי לחוג עקב מחלה.

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/

מצב קורונה - במידה ולא יתקיימו חוגים בגלל סגרים יתקבל החזר מלא על מועדים אלו,
אלא אם התקיימו שיעורים חלופיים בזום.

הנהלת המתנ"ס שומרת לעצמה את האפשרות להודיע על המשך פעילות החוגים גם
בחודש יולי 2023, ובהתאם לנהלי הביטול.

חריגים:

← במקרה של היעדרות מדריך/מאמן, הפעילות תתקיים ע"י ממלא מקום, או 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 נוצרו על מנת לקיים מטרות חלוציות מסודרות ותקינה,
תודה על שיתוף הפעולה!

בברכת שנת מוצלחת ומהנה.



לרישום באתר
לחצו

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	התעמלות מכשירים	ג'ודו תגבור
	ג'ודו	ג'ודו נבחרת	כדורעף	ג'ודו	כדורעף
כדורסל	שחייה	כדורסל	שחייה	כדורסל	
טניס	דרמה	צעירי מתן	טניס		
אומנות	קרמיקה			מבוכים ודרקונים	
שחמט	מהנדסים		תכשיטנות	אנגלית	
מחול	מחול	מחול לגיל הרך	מחול	מחול	
כושר קרבי	יוגה תיכוניסטיות			כושר קרבי	
גיטרה ואורגנית	ליווי התפתחותי לתינוקות			תופים וגיטרה	
	ספורט לנוער		ספורט לנוער		

שימו לב - המערכת כפופה לשינויים - תעודכן במידת הצורך



חוגי מבוגרים

לרישום באתר
לחצו

<u>ראשון</u>	<u>שני</u>	<u>שלישי</u>	<u>רביעי</u>	<u>חמישי</u>	<u>שישי</u>
פילאטיס תמר גיסר 8:00	שחייה מבוגרים זהר גילי 7:30 / 6:30 בריכה		שחייה מבוגרים זהר גילי 6:30 בריכה		אקוה 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
		ערבית 19:45 / 18:00			אימון פונקציונאלי מיטל יהודאי 9:15
פילאטיס תמר גיסר 19:30	עיצוב הגוף אילה מרגולין 19:00 / 21:00 / 20:00	אקוה פיטנס עמית אפרת 18:50 בריכה	פילאטיס ותיקים תמר גיסר 19:30	עיצוב הגוף אילה מרגולין 19:00 / 21:00 / 20:00	יוגה ויאנסה שני שושן 8:30
פילאטיס תמר גיסר 20:30		פילאטיס מיטל יהודאי 19:00	פילאטיס חדשים תמר גיסר 20:30		
קרב מגע חיים נחום 20:15	שחייה מבוגרים אביב 19:30 בריכה	יוגה נשית אורית אפרת 20:00	שחייה מבוגרים אביב 19:30 בריכה		
עיצוב טאבטה 19:15			זומבה טל ברגר 20:30		
בלט נשים 20:15		ניה טולי 20:05	קרב מגע חיים נחום 20:15		היפ הופ נשים 19:45
טניס מבוגרים 20:00		כדורשת ונוס 20:00	כדורשת סטארנט 20:30		
		חבורת זמר 21:00	להקת מתניקה 21:00	שימו לב - המערכת כפופה לשינויים	