



## חוג קרטה

חוג הקרטה של סנסאי ברוס דבלין – דר' לדיקור סיני ורפואה סינית, בעל יותר מ 20 שנות ניסיון בהוראה, ילמד אותנו לחימה משולבת בכיף וזאת בעזרת טכניקות פיזיות ונפשיות. להלן הפרטים:

קרטה (תורה דוג'ו), ג'י קון דו (בסגנון ברוס לי), אגרוף, מואי טאי (אגרוף תאילנדי), ארניס (לחימה במקלות)  
 תרגילי אירובי – להיכנס לכושר ולרדת במשקל בכיף  
 מדיטציה – ללמוד כיצד להתרכז ולשפר את כושר הריכוז, משמעת וביטחון עצמי  
 הרגעת מתחים בעזרת תרגילי נשימה

השיעורים יתקיימו בימי שני במועדון נוער החל מה ה-7 באוקטובר לפי הלוח"ז שמופיע למטה.  
 סנסאי ברוס עובד בשיטת תורה דוג'ו שהומצאה במיוחד לפי עקרונות יהודיים בשילוב תורות לחימה סינים ויפניים. למידע נוסף בקרו באתר:

What is Tora Dojo [www.toradojo.co.il](http://www.toradojo.co.il) ופשו את

מערכת שעות ומחירים: נא לציין בבירור לאיזו קבוצה נרשמים:

"טייגר טוטס" גילאי 4-6: 17:00-17:45

ילדים: גילאי 7-11: 17:45-18:30

מבוגרים (גיל 12 ומעלה): 18:30 - 20:00

לברורים - ברוס: 052- 8021436



## תוכנית סופטבול לבנות 2013/14

אנחנו שמחים להודיע על עונה חדשה שתתחיל באוקטובר הקרוב. נתחיל עם תרגילי חיזוק בסיסיים ועל כישורים אינדיבידואלים ובאותו זמן נעבוד על תרגילי הקבוצה. אפילו ה"מנוסים" מתחילים את העונה בתרגילים הבסיסיים.

בתקופת החורף המאמנים בדרך כלל עובדים על קליעה, מסירת הכדור ותרגילי הגנה לקבוצה. העונה הרשמית של איגוד הסופטבול הישראלי מתחילה באביב. משחקים מתוכננים עם קבוצות אחרות באזור שלנו. משחקים קטנים מפוזרים בין זמני האימון.  
 בחודש מרץ אנחנו משתתפות במשחקי "אילת" באילת. מחיר ההשתתפות לא כלולה במחיר החוג.

כמו שחלק מכם יודעים, חשמונאים כבר זכו ב"זהב" כל עונה תודות לעבודה הקשה ומסירות לספורט. אנחנו גאים בבנות שלנו!

תוכנית הסופטבול מחולקת ל 3 קטגוריות של גילאים:

1. "מיינורס" – בנות 8-12: הקבוצה הזאת תחולק ל 2 קבוצות ומשחקים קטנים יוכנסו לאימונים ברב השבועות. אימונים מתקיימים בימי שישי – הלוח"ז המדויק יפורסם. מחירים כוללים ביטוח ומדים.

2. "ג'וניורס" – בנות 12-18: הקבוצה הזאת גם תחולק ל 2 קבוצות ומשחקים קטנים גם יוכנסו לאימונים ברב השבועות. נפגשים בימי שישי, זמנים יפורסמו בהמשך.

3. "סיניורס" ונשים – גיל 19 ומעלה. הן יהיו חלק מקבוצה שתתחרה בליגת סופטבול של נשים.  
 הלוח"ז של האימונים ומשחקים יפורסם בהמשך. התשלום של הליגה משתנה מקבוצה לקבוצה. יש תשלום נוסף של 100 ₪ עבור ביטוח לתוכנית הספציפית הזאת.

דרכי הרשמה ותשלום: המידע יפורסם בהמשך.

לפרטים ניתן לפנות לרונדה לוידי: rhondesign@yahoo.com