

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 ל'), **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 ורביעי במועדון נוער החל מה-5 לספטמבר לפי הלוח"ז שמופיע למטה. שיעורי ניסיון ביום שני, 5 בספטמבר לפי הלוח"ז.

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 את www.toradojo.co.il וחפשו

מערכת שעות ומחירים : נא לציין בבירור לאיזו קבוצה נרשמים:

מבוגרים (גיל 12 ומעלה): 18:15 - 19:45 - 200.00 ₪ לחודש
ילדים (בנים/בנות 7-11): ימי ב' - 17:15 - 18:15 - 165.00 ₪ לחודש
"טייגר טוטס" גילאי 4-6: 16:30-17:15 - 135 ₪ לחודש

לחוג קרטה יתקיים רק בימי שני השנה. לבירורים - ברוס: 052- 8021436

תוכנית סופטבול לבנות 2011/12

אנחנו שמחים להודיע על עונה חדשה שתתחיל בספטמבר הקרוב. נתחיל עם תרגילי חיזוק בסיסיים ועל כישורים אינדיבידואליים ובאותו זמן נעבור 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.

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

תכנית הסופטבול מחולקת ל 3 קטגוריות של גילאים:

1. "מיינורס" – כיתות ג'-ו' (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" – כיתות ז'-ט' (בנות 12-15) : הקבוצה הזאת גם תחולק ל 2 קבוצות ומשחקים קטנים גם יוכנסו לאימונים ברב השבועות. נפגשים בימי שישי, זמנים יפורסמו בהמשך.
3. "סיניורס" ונשים – כיתה י' ומעלה (גיל 16 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 לתכנית הספציפית הזאת.

הרשמה:

כפי שנהוג בשאר החוגים ביישוב, אף ילדה לא תורשה לשחק בלי להירשם לסופטבול דרך בריינה הרטמן בעת ההרשמה לשאר החוגים. **המחיר** למיינורס וג'וניורס הוא 1,650 ₪ לשנה שניתן לשלם בזמן ההרשמה – עד 3 תשלומים.

החזרת כסף אם פורשים מהחוג תעשה על בסיס ההשתתפות עד הפרישה וזה רק אם המשפחה מודיעה לבריינה באופן רשמי (בכתב) עד ה 20 בנובמבר, 2011. אחרי תאריך זה אין החזרת כספים.

מידע נוסף:

"משחקי אילת" שמתקיימות ביישוב אפרת עבור שחקניות בנות 12 ומעלה, יתקיימו השנה, בע"ה, בחודש מרץ. מחיר ההשתתפות לא כלולה במחיר התכנית.

לפרטים ניתן לפנות לרונדה לויד: rhondesign@yahoo.com