

קיבוץ נחל עוז

חוגרת חוזים

2026-2027

קהילת נחל עוז היקרה,

אנחנו שמחות ונרגשות לצאת לדרך עם תוכנית חדשה ומגוונת של חוגים ופעילויות ספורט לכל הגילים.

אנו עושים מאמץ מתמשך ליצור עבור הקהילה שלנו מגוון הזדמנויות למפגש, לפעילות, להנאה ולחיבור בין אנשים.

אנו מאמינות שפעילות משותפת היא דרך משמעותית לחזק את הקהילתיות, את תחושת השייכות ואת החוסן של כולנו.

התוכנית שלפניכם נבנתה מתוך רצון לתת מענה לילדים, לנוער ולמבוגרים, ולאפשר לכל אחת ואחד למצוא פעילות שמתאימה לו ולה, מקום ליהנות, להתפתח, להכיר ולהיות יחד.

אנחנו מזמינים אתכם לקחת חלק, להגיע, להתנסות ולהיות שותפים לדרך.

קהילה חזקה נבנית ביחד, צעד אחר צעד.

מאחלים לכולנו שנה טובה, תנועה, בריאות, שמחה, מפגשים טובים והרבה רגעים של יחד.

עדי גן-אל צ'רי | אושרית סבאג
מנהלות הקהילה

נעמה צדוק-רחמים
מנהלת שירותי קהילה

אימוני MMA מולרים

האימונים כוללים אגרוף, אגרוף תאילנדי והיאבקות. האימונים מפתחים כוח, כושר גופני, קואורדינציה, משמעת וביטחון עצמי.



ימים: שלישי | **מקום:** בית הנחל
מאמנת: בינקה רבייב | 054-3361801

160 ש"ח
לחודש

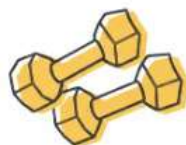
הזורים
20:00-18:45

ז"ל 12-8
18:30-17:45

ז"ל 7-5
17:45-17:00

כאטה לנשים

אימון אינטרוולים קצבי המשלב מקטעים של עבודה ומנוחה ומסייע בשיפור הכוח והסיבולת. אימון אנרגטי ומאתגר למי שרוצה להתחזק, להזיע ולהכניס אנרגיה לשגרה!



ימים: שני | **מקום:** בית הנחל מעל חברותא
מאמנת: הדסה עמר

210 ש"ח
לחודש

20:30-19:45



ציצוב וחיטוב

אימון לחיזוק ולעיצוב הגוף, עם דגש על עבודה על קבוצות השרירים השונות. האימון מסייע בשיפור הכושר, הכוח, היציבה והתחושה הכללית.



ימים: שני | **מקום:** בית הנחל מעל חברותא
מאמנת: הדסה עמר

210 ש"ח
לחודש

21:00-20:00



יזנה לנשים

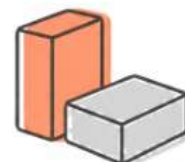
תרגול המשלב תנועה, נשימה ותנוחות לחיזוק הגוף ולשיפור הגמישות ושיווי המשקל. זמן לעצור, להירגע ולהתחבר לגוף ולנשימה באווירה נעימה.



ימים: רביעי | **מקום:** בית הנחל מעל חברותא
מאמנת: עמית וענונו | 050-3960880

210 ש"ח
לחודש

19:00-18:00



פלאטאיס אפן

אימון המתמקד בחיזוק שרירי הליבה, שיפור היציבה, היציבות והשליטה בגוף. התרגול משלב כוח, גמישות ותנועה מדויקת בקצב מותאם.

ימים: ראשון ורביעי | **מקום:** בית הנחל מעל חברותא
מאמנת: מיכל חיים | 054-7917316

280 ש"ח
לחודש

150 ש"ח
לחודש

20:00-19:00

מסלול 1 | 4 כניסות | מסלול 2 | 8 כניסות



קיקבוקס

אימון אנרגטי המשלב אגרופים ובעיטות ועבודה על כוח, מהירות וקואורדינציה. דרך מעולה לשפר כושר וסיבולת ולהוציא אנרגיה באווירה כיפית ומאתגרת!

ימים: חמישי | **מקום:** בית הנחל מעל חברותא
מאמנת: מיכל חיים | 054-7917316

15 ש"ח
לחודש

21:00-20:00

במימון מרחב צעיר

« נשאר 7 מפגשים – בהמשך נרחיב »



חדר כושר

ימים: שלישי וחמישי | **מקום:** חדר כושר
מאמן: יהונתן עזר | 054-6169771

אולת



20:00-17:00

יעודכן בהמשך:

חוג היכ הוב



חוג קצבי ואנרגטי המפתח קואורדינציה, חוש קצב, יצירתיות וביטחון עצמי. הילדים לומדים צעדים וכוריאוגרפיות באווירה כיפית, אנרגטית ומגבשת.



ימים: שני | **מקום:** בית הנחל, מעל חברותא
מאמנת: מעיין אטדגי | 052-5778438

כיתות
ז'-ד'

18:45-18:00

כיתות
א'-ה'

18:00-17:15

זן
חובה

17:15-16:30

210
ש"ח
לחודש

כיתות
ה'-ו'

19:30-18:45

יגזה לילדים



תרגול המשלב תנועה, נשימות ותנוחות המסייעות לשיפור הגמישות, שיווי המשקל והריכוז. הילדים לומדים להקשיב לגוף, להירגע ולפתח ביטחון עצמי.

ימים: רביעי | **מקום:** בית הנחל, מעל חברותא
מאמנת: עמית וענונו | 050-3960880



210
ש"ח
לחודש

18:00-17:00



אחול, תנועה וקצב



חוג המשלב מוזיקה, תנועה וריקוד ומפתח חוש קצב, קואורדינציה ויצירתיות. חוויה חברתית ומהנה המאפשרת לילדים לבטא את עצמם דרך תנועה.



ימים: ראשון | **מקום:** בית הנחל מעל חברותא
מאמנת: מיכל יאירי

210
ש"ח
לחודש

כיתות
ה'-ז'

19:30-18:45

כיתות
ז'-ד'

18:45-18:00

כיתות
א'-ה'

18:00-17:15

זן
חובה

17:15-16:30

חוג כדורגל



חוג אנרגטי ומהנה המפתח כישורי כדורגל, קואורדינציה, זריזות ושליטה בכדור. הילדים מתרגלים עבודת צוות, משמעת ושיתוף פעולה – והכי חשוב, נהנים!



ימים: שני וחמישי

מאמן: אריה יפרח | 053-2217330

כיתות
ד'-ט'

20:00-19:00

כיתות
א'-ז'

19:00-18:00

זילאי
6-4

18:00-17:00

200
ש"ח
לחודש

תלבושת מתנה!



חוג חיות



מפגש חוויתי ומסקרן עם בעלי חיים, המשלב למידה והתנסות מקרוב. הפעילות מחזקת את הקשר בין הורים וילדים ומפתחת רגישות, אחריות ואהבה לבעלי חיים.



ימים: ראשון | **מקום:** חדר ג'מבורי פעילות
מדריך: אורן יוספוב | 054-3095933



160
ש"ח
לחודש

זילאי
7-6

18:00-17:15

זילאי
5-3

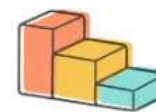
17:15-16:30



אורי כדור חוג התעמלות לזיל הרך



פעילות תנועתית המפתחת מוטוריקה, שיווי משקל, קואורדינציה וביטחון עצמי. המפגשים משלבים משחק, תנועה והנאה בסביבה מותאמת לגיל הרך.



ימים: שני – פעמיים בחודש | **מקום:** חדר ג'מבורי (פעילות)
מדריך: אורי כדורי | 052-2627853

200
ש"ח
לחודש

זילאי
6-3

18:30-17:30

זילאי
3-0

17:30-16:30



« התשלום יבוצע מהתקציב האישי »

אחכים לכם!

בואו לבחור
את החוג שתאיוס לכם
ולחצטרף לפעילות מהנה,
בריאיה ומגבשת!