

חוברת חוגים 2021-2020

מרכז קהילתי בית צ'רנר

מרכז קהילתי בית צ'רנר, רחוב חסידי האומות 23 תל-אביב -יפו טל' 03-6825667 | פקס: 03-6833969



תושבות ותושבים יקרים,

התקופה האחרונה מלמדת אותנו על אופיה הייחודי של הקהילה החיה ביפו, ככזו שגם בתקופת משבר הקורונה הצליחה להתגייס למען הקהילה ולסייע היכן שנדרש.

המרכז הקהילתי בית צ'רנר פעל באופן נמרץ לסייע ולתמוך בתושבים לאורך תקופה זו ואף גייס מתנדבים שפעלו עבורכם.

השנה המרכז התאים עצמו למציאות החדשה, חדר הכושר המקצועי והמשוכלל הותאם בקפידה להנחיות התו הסגול בכל עת. פעילויות קהילתיות בקפסולות מותאמות קורונה פעלו לאורך כל הקיץ והצוות המסור של המרכז שוקד על תוכנית עשירה ומגוונת גם לשנה הקרובה.

המישלמה ליפו פועלת בכל עת להעצים את חיי הקהילה במרחב ולהנגיש את שירותי הקהילה ביפו לכל אחד ואחת מכם. אתם מוזמנים להתרשם ממגוון הפעילויות השונות, מהצוות האדיב והמקצועי של המרכז בהובלתו של המנהל המקצועי שלומי והבה ומהשירות המעולה.

מאחל לכל אחד ואחת מכם שנה מוצלחת, בריאה לפני הכל ושנחזור לשגרה במהרה.

הזדמנות טובה להירשם לדיגיתל העירוני אשר מאפשר הנחות למגוון פעילויות לאורך השנה: <http://t.ly/ABAD>

רפי שושן
מנכ"ל המישלמה ליפו



תושבות ותושבים יקרים,

תל-אביב - יפו אינה עוד רק עיר חופשית ודמוקרטית, מרכז תרבותי, עסקי וכלכלי. נוסף לה בשנים האחרונות תואר חשוב ומשמעותי: עיר של חיי קהילה עשירים ומשגשגים.

אני גאה בעשייה הקהילתית הענפה בעירנו ואני שמח לראות משפחות, צעירים, וגמלאים, ומשתתפים בה. אני נרגש לראות את המרכזים הקהילתיים והמרחבים הציבוריים - הגינות, הכיכרות, השדרות, חוף הים ולעתים אף הרחובות - גדושים בתושבים ותושבות, הומים מאירועים, חוגים, סדנות, הרצאות ופעילויות ושוקקים חיי קהילה.

אירועי התקופה האחרונה הוכיחו עד כמה רב חוסנה הקהילתי של עירנו, ועד כמה הוא חשוב. נוכחנו לגלות שקשרים קהילתיים חזקים הם בסיס לאיכות החיים בעיר בשגרה, כמו גם בעתות חירום.

אני מזמין אתכם לבקר במרכז הקהילה הקרוב לביתכם, להתרשם ממגוון הפעילויות ומן הצוותים המקצועיים והמסורים, להירשם לחוגים וגם ליזום ולהשפיע.

שנת פעילות מוצלחת,
רון חולדאי
ראש עיריית תל-אביב - יפו

אודות המרכז

מרכז צ'רנר על שם יוסף צ'רנר, שהיה גזבר החברה האמריקנית לפיתוח ישראל, גזבר משנה של ההסתדרות הציונית וסגן יו"ר המגבית המאוחדת. נפתח ונחנך לראשונה בתאריך 29.10.1963 ע"י ראש העירייה דאז, מרדכי נמיר והגב' רות צ'רנר.

כבר לפני יותר מ-55 שנים, במגילת היסוד של המרכז נכתב כי מטרת העל היא לחבר בין קהילות ולמלא את המרכז בפעילויות מגוונות לכל המשפחה ולכלל הקהילה.

היום, מרכז קהילתי בית צ'רנר הוא הבית של תושבי ותושבות יפו. שנת פעילות חדשה בפתח ואיתה מגוון גדול של אפשרויות למימוש הפוטנציאל אצל ילדינו והחשיבות להשתלב במערכת חוגים מגוונת בתחומי המחול, הספורט וההעשרה.

מדריכי המרכז, כל אחת ואחד בתחומי משקיעים מאמץ גדול ומחשבה בבניית תכנית הפעילות הטובה ביותר שתגרום לילדים כיף והנאה עם ערך מוסף.

המרכז מיועד לכם התושבים!

תרגישו בבית ותהיו שותפים מלאים לפעילות ולעשייה המשותפת! בואו ליהנות איתנו!

חוגים שנתיים נהדרים, סדנות שונות, סיורים, מופעים, הרצאות ואירועי תרבות לקהילה ולציבור הרחב, פעילויות לחגים ועוד ועוד. תתעדכנו - בעמוד הפייסבוק ובאינסטגרם ובוואטסאפ של המרכז!

#מרכזקהילתיביתצ'רנר

מרכז קהילתי בית צ'רנר

אנו פותחים את הדלת בפניכם ומזמינים אתכן ואתכם להיות חלק מהבית שלנו ולצבור חוויות יחד אתנו! דברו אתנו, עדכנו אותנו, שאלו, שתפו והציעו לנו כל מה שחלמתם עליו!



קהילה יקרה,

שנה מאתגרת עברה עלינו והשנה החדשה מתחילה עם שגרה שלא הכרנו, עם הגבלות, עם מסכות, מדידת חום, זום ולפעמים בידוד. לאף אחד לא ברור מתי זה יסתיים ואנחנו במרכז קהילתי בית צ'רנר כאן בשבילכם.

בתקופה של הסגר, גילינו את חוזקה של הקהילה בלב יפו, הקהילה המתגבשת, ראינו את הרצון של התושבים לסייע, לתרום וזה בהחלט מחמם את הלב.

צוות המרכז ואני, נחושים לייצר בית לקהילה ומעבר לתכנים לילדים, למכון הכושר, לחוגי הסטודיו, לפעילויות הגיל הרך, אנחנו עוסקים רבות גם בחיבור הקהילה, בהקמת גינה קהילתית, ערוץ תכנים לקהילה ונשמח להצמיח כל יוזמה שיש לכם.

חוסן קהילתי וחיבור בין קהילות הם אלו שיעזרו לנו לעבור את האתגרים.

בברכת בריאות איתנה, חזרה מהירה לשגרה והצלחה

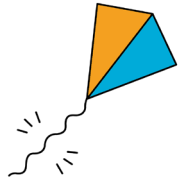
שנה טובה

שלומי והבה

מנהל מרכז קהילתי בית צ'רנר

כתבו לנו בוואטסאפ 052-297-0638





דיגיטל

פעילויות פנאי חוויתיות חד פעמיות לשעות הבוקר ולשעות אחר הצהרים.
מגוון הפעילויות כולל: מפגשים מוזיקליים, מפגשי תנועה וריקוד, מפגשי ספורט, מפגשי יצירה, הצגות, שעות סיפור פעילות, סדנות DIY לעשות זאת בעצמך ועוד.

הרישום לפעילויות טיפת חלב בקהילה, דיגיטל וסלולר מראש בלבד
באמצעות קישור שמפורסם באתר האינטרנט של דיגיתל, בקבוצת הפייסבוק "דיגיטל-הקבוצה" או בפלטפורמות המגוונות של המרכז הקהילתי בית צ'רנר: אתר האינטרנט, עמוד הפייסבוק וקבוצת הווטסאפ לגיל הרך.



רוצים להצטרף
לקבוצת הווטסאפ?
כתבו לנו
ktantanim.cherner@gmail.com



במיוחד לגיל הרך

הגיל הרך

בבית צ'רנר קיים מגוון פעילויות מעשירות, מלמדות וחוויתיות לגיל הרך, משלב הלידה עד גיל 6:
פעילויות סלתא, חוג קונטקידס, סדנות להורים ואירועים מיוחדים במהלך השנה.
רוב הפעילויות פתוחות לקהל הרחב וישנן פעילויות סלתא שפתוחות רק למחזיקי כרטיס דיגיטל.
דיגיטל הוא כרטיס לתושבי העיר, ייחודי להורים לתינוקות, ילדות וילדים משלב הלידה עד גיל 3, המבוסס על כרטיס דיגיתל הקיים, הניתן בחינם לתושבי העיר תל-אביב-יפו.
הכרטיס מאפשר לך ליהנות מכל פעילויות סלתא. מה זה סלתא?

סלתא

מכלול שירותים תחת קורת גג אחת, בעבור משפחות עם תינוקות, ילדות וילדים משלב הלידה עד גיל 3, המותאמות לכל שלב:

לידה עד גיל 3

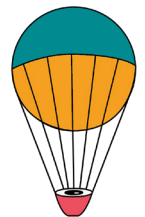
זחילה עד הליכה

לידה עד זחילה

בסלתא בית צ'רנר אנחנו מציעים סדנות ופעילויות מגוונות ומעשרות הכוללות: טיפת חלב בקהילה, דיגיטל וסלתא.

טיפת חלב בקהילה

טיפת חלב בקהילה כוללת סדנות פרא-רפואיות בהנחיית צוות בריאות הציבור.
מגוון הסדנות כוללות: החיאה, התפתחות השפה, יוגה התפתחותית, עיסוי תינוקות, ליווי התפתחותי, פיזיותרפיה לחיזוק רצפת האגן, תזונה, מעגלי הורות ועוד.



חוג קונטקידס

השנה, החוג יתקיים במתכונת של קורס, משך כל קורס הוא ארבעה חודשים.

ההרשמה לקורס מראש בלבד, מספר המקומות מוגבל. בהנחיית המדריך האלופ, נדי (נדב) יואל.

למי?

גיל 2-3

מתי?

יום חמישי
17:15-16:30

למי?

גיל 3-5

מתי?

יום חמישי
18:00-17:15



גימבורי

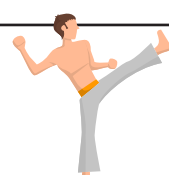
הגימבורי הוא איזור משחקים חדיש ונעים עם מתקנים ומשחקים מותאמים לתינוקות, ילדות וילדים עד גיל 4. הכניסה בליווי מבוגר בלבד.

שעות פתיחה: כל יום ראשון - חמישי
09:00 - 13:00 | 15:00 - 19:00

החצר הפנימית

מדשאה גדולה ומוצללת, מקושטת בצמחים. זהו מרחב נעים ושקט באוויר הפתוח. בו אפשר לשחק וליהנות עם שלל בימבות, מתקן שעשועים גדול, פינות ישיבה, משחקים וקוביות דמיון לפיתוח החשיבה.

מערכת חוגים לגיל הרך

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי
קט רגל גילי 4-6 17:30-16:45	קפוארה גילי 4-6 17:30-16:45	קט רגל גילי 4-6 17:30-16:45		קונטקידס גילי 2-3 17:15-16:30
				קונטקידס גילי 3-5 18:00-17:15
קונג פו גילי 4-6 17:00-16:00		קונג פו גילי 4-6 17:00-16:00		קונג פו גילי 4-6 17:00-16:00



מה עושים? קונטקידס הוא מפגש של משחקי מגע, תנועה וצחוק בשיתוף הילדים וההורים.

המפגשים מאפשרים לרקוד ולשחק יחדיו, לחקור ולגלות את מגוון האפשרויות שיש לגוף להציע:

- ללא שום צורך בניסיון קודם
- בסטודיו מרוצף מזרונים וסביבה בטוחה.
- שמירה קפדנית על הנחיות משרד הבריאות.

למה כדאי? קונטקידס הם 45 דק' של חגיגה לילדות ולילדים ולהורים משחקי תנועה מגע וקצב חדשניים וייחודיים התורמים להתפתחות המוטורית.



חוגים לילדים וילדות

מחול - מגיל 6



בשיעורי מחול מודרני, נעבוד על קומבינציות תנועתיות תוך שילוב עבודה יצירתית. הזדמנות נפלאה להכיר את הגוף, ללמוד לשלוט בו כהלכה, לחזק את השרירים, את השלד ובעיקר - ליהנות מהחווייה הגדולה שמביא אתנו הריקוד.

לבוש והופעה: בגדים משוחררים ונוחים, שיער אסוף.

HIP HOP - מגיל 6

בואו ללמוד ולהתנסות בסגנון הריקוד שכובש את העולם! סגנון ריקוד שמשלב בתוכו ג'אז, ברייק דאנס, סטריט ג'אז ועוד. ההיפ הופ מחנך לשליטה מלאה על הגוף, בד"כ לצלילי מוזיקה קיצבית על אנרגיות מחשמלות.

לבוש והופעה: בגדי ספורט חופשיים ונוחים. סניקרס או נעלי ספורט. שיער אסוף.

קט רגל לבנים ולבנות - מגיל 4

נתמקד בפיתוח אינטליגנציה תנועתית רחבה, מוטוריקה וקשר עין - רגל, בניית הביטחון העצמי, שיתוף פעולה עם ילדים אחרים ושלל פעילויות מגוונות מענף הכדורגל. כל זאת באווירה משחקית ספורטיבית ומהנה!

לבוש והופעה: בגדי ספורט חופשיים ונוחים. סניקרס/ נעלי ספורט. שיער אסוף.



חוגים לילדים וילדות

קפוארה - מגיל 4

הקפוארה משלבת הגנה עצמית, אקרובאטיקה, מוזיקה אותנטית ברזילאית וקואורדינציה ללא מגע. מפתח אצל ילדים את כושר הריכוז, יכולת האלתור, קואורדינציה מוטורית, חוש הקצב, מחזקת ובונה את כל שרירי הגוף, יציבות, שיווי משקל, מפתחת את תחושת הביטחון העצמי ומלמדת דרכי התמודדות עם מצבי לחץ.

לבוש והופעה: בגדי ספורט חופשיים ונוחים. שיער אסוף.



קונג פו - טאי צ'י - מגיל 4

קונג פו וטאי צ'י הם מרשם סיני עתיק לשמירה על הבריאות ואיכות החיים. התרגול מפתח יציבה, גמישות, שיווי משקל ושלווה פנימית. אימון המוח דרך הגוף, מפתח קשרים מוטוריים במוח, התייעלות בתנועת הגוף ובשימוש הכוח הפיזי, שיפור הקואורדינציה, שיווי משקל פיזי ומנטלי, ויכולת להגיע לשקט נפשי וריכוז מקסימליים, תוך כדי הכוונת המודעות למה שנרצה להגיע.

לבוש והופעה: בגדים חופשיים ונוחים. שיער אסוף.



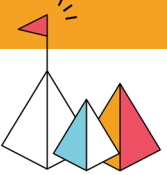
בישול באנגלית - בזום! חדש!

נלמד את הכנת המנות צעד אחר צעד בליווי והכוונה של שפית וקונדיטורית מוסמכת, בעלת תואר ראשון, בפסיכולוגיה. עוסקת שנים רבות בבישול חינוכי וטיפול. במהלך הסדנה נלמד טכניקות שונות ומיוחדות בכדי לייעל את העבודה במטבח והכל באנגלית! כך שנפתח את ידיעת השפה, ההבנה והדיבור!



כתבו לנו
בווטסאפ
052-297-0638





מחירון, תקנון ונהלים

הגיל הרך:

קונטקידס - 140 ש"ח לחודש (משך החוג ארבעה חודשים)

חוגי ילדים:

פעם בשבוע - 140 ש"ח לתושבי תל-אביב - יפו | 182 ש"ח לתושב חוץ

פעמיים בשבוע - 180 ש"ח לתושבי תל-אביב - יפו | 234 ש"ח לתושב חוץ

שנת הפעילות נפתחת ב-1.9.20 ותסתיים ב-30.6.21.

• מלבד מכון הכושר, וחוגי הספורט לבוגרות ולבוגרים.

• פתיחת חוג מותנית במספר משתתפים ולפי שיקולי ההנהלה,

• להנהלה הזכות להפסיק חוג, לשנות מועדים ומדריכים לפי שיקול

דעתה, להנהלת המרכז הזכות להפסיק השתתפות חבר או חברה

בחוג שמפריעים למהלך התקין של הפעילות.

• ניתן לרכוש מנוי שנתי או מנוי חצי שנתי למכון הכושר הכולל שימוש

במתקני הספורט, כניסה לחוגי הסטודיו ולסאונה.

• ניתן לשלם במזומן או בכרטיס אשראי.

• אין כפל הנחות.

הנחות: 15% הנחה - לבן משפחה שני מקרבה ראשונה ולנרשמים

ליותר מחוג אחד; 50% הנחה - למשרתים בשירות חובה, נכים

ואזרחים ותיקים. בקשות להנחות בשל מצב כלכלי, תוגשנה על גבי

טופס בקשה ובצירוף מסמכים יועברו לוועדת הנחות מוסדית, טופס

בקשה ניתן לקבל במזכירות.

• תכנית החוגים ניתנת לשינוי. לבקשת החזרים וביטולים על כל

הפסקת השתתפות יש להודיע בכתב למזכירות בטופס המיועד לכך.

הקפאות במהלך שנת הפעילות - ניתן להקפיא בהודעה מראש על

ידי חתימה על טופס במזכירות בלבד.

• ניתן להקפיא מינימום לחודש ומקסימום לחצי שנה. בכפוף לנהלים.

לא תתקבלנה בקשות להחזר כספי ולהקפאות לאחר 30.3.21

(לא כולל מכון הכושר).

עלות שיעור ניסיון - 30 ש"ח.

מערכת חוגים לילדים ולילדות

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי
מחול כיתות א'-ב' 17:15-16:30			היפ הופ כיתות א'-ב' 17:15-16:30	קונטקידס גילי 2-3 17:15-16:30
היפ הופ כיתות ג'-ה' 18:00-17:15			מחול כיתות ג'-ה' 18:00-17:15	קונטקידס גילי 3-5 18:00-17:15
	קפוארה גילי 4-6 17:30-16:45	קט רגל גילי 4-6 17:30-16:45		בישול באנגלית בזום! כיתות א'-ד' 18:15-17:30 קט רגל גילי 4-6 17:30-16:45 כיתות א'-ג' 18:15-17:30 כיתות ד'-ו' 19:00-18:15
קונג פו גילי 4-6 17:00-16:00		קונג פו גילי 4-6 17:00-16:00		קונג פו גילי 4-6 17:00-16:00
גילי 7-14 18:00-17:00		גילי 7-14 18:00-17:00		גילי 7-14 18:00-17:00
קבוצת נשים 19:00-18:00				קבוצת נשים 19:00-18:00
טאי צ'י קונג פו למבוגרים/ות 20:00-19:00 עם המורה ולדימיר סי פו				טאי צ'י קונג פו למבוגרים/ות 20:00-19:00 עם המורה ולדימיר סי פו

התעמלות בוקר

אתם חושבים שאימון בוקר ישאיר אתכם עייפים ומותשים, תחשבו שוב. שגרת אימונים לא רק שלא תגרום לכם להרגיש עייפים יותר, אלא תהפוך אתכם לאנרגטיים הרבה יותר! אימון גורם לעלייה בקצב הלב ולזרימת דם טובה יותר. כתוצאה מכך תרגישו טוב יותר וערניים יותר. לא מאמינים? זה הזמן לנסות.

יוגה איינגר

איינגר יוגה היא שיטת רבת עוצמה, דרך לימוד מדויקת ומורכבת. דרך המאפשרת לכל אדם, בכל מצב, בצורה נהירה וברורה, דרך פרקטיקה מדויקת ומובנית לפגוש את חכמת היוגה: בריאות וחוסן גופני ונפשי, יכולת התמודדות עם מצבים שונים בבהירות מחשבה, מיקוד ויציבות, שלוה ונינוחות.

יוגה תרפיה

יוגה תרפיה או יוגה טיפולית, היא שיטת רפואה אלטרנטיבית, המיועדת להשתמש בטכניקות יוגה למטרות טיפול בריאות. שימוש בטכניקות מתחום היוגה, תוך התאמות מסוימות, לטיפול באנשים עם בעיות בריאותיות, במטרה או לשפר את מצבם וכישר התמודדותם עם אותן בעיות.

פילאטיס

שיטה המורכבת מסדרות של תרגילים המשלבים חיזוק שרירים עם גמישות, קואורדינציה וכישר גופני. המטרות הן שיפור טווחי תנועה, יצירת איזון שרירי, שחרור מפרקים דחוסים והגברת זרימת הדם.

TRX

אימון ה- TRX הפך פופולרי במיוחד בשנים האחרונות. מפתח כוח, סיבולת, איזון, יציבות, גמישות ושרירי ליבה, ולכן הוא אפקטיבי ביותר. חוסר היציבות במהלך כל האימון גורם לשרירי הליבה שלנו לעבוד באופן תמידי במהלך האימון. כל שינוי בתנוחת הגוף במהלך התרגיל יכולה להקל או להקשות על ביצוע התרגיל, כך אתם יכולים לאתגר את עצמכם ואת גופכם יותר ויותר בכל אימון.

לפרטים ולהרשמה: 03-6825667 / במזכירות המרכז
כתבו לנו בוואטסאפ 052-297-0638



עיצוב אירובי

מחזק את כל מרכיבי הכושר הגופני- שיווי משקל, כוח, קואורדינציה, כוח מתפרץ, סבולת שרירית וסבולת אירובית - אימון קצבי מהיר ומאתגר. אימון חוויתי שמוביל לתוצאות גופניות טובות ומהירות בעבודה על קבוצות שרירים רבות ומרכיבי כושר רבים במקביל.

זומבה

שיטת אימון גופני אירובית מהנה ביותר המבוססת על שילוב תנועות ריקוד המשלבת מקצבים לטינים וצעדי ריקודי בטן קטנים היוצרים יחד אימון ייחודי, אנרגטי ומלהיב לצלילי מוזיקת סמבה, סלסה, פלמנקו, צ'ה צ'ה וצ'ה ועוד.

זווי

אימון זה הוא שילוב בין אימון אירובי לאימון כוח, הוא מתבצע בתחנות תוך שימוש במגוון אביזרי כושר. האימון מהיר, קצבי ומאתגר, מתאים למתאמנים ולמתאמנות שאוהבים את ההרגשה הטובה והמאומצת שלאחר אימון.

עבודה על קבוצות שרירים רבות ומרכיבי כושר רבים במקביל, שריפת קלוריות גבוהה מאוד.

שיפור היכולת האירובית - נשיג שיפור ביכולת הקרדיווסקולארית, שחשוב מאד לבריאות הלב וכלי הדם ושיפור בסיבולת השריר.

עיצוב

שיעורי עיצוב הגוף הם שיעורי חיזוק המותאמים לכל רמה ולכל סגנון אישי עם אביזרי הסטודיו החדשניים ביותר. השיעורים מיועדים לחיזוק כללי, טיפוח יציבה, אימון לאחר לידה, שיפור כוח וגמישות.

התעמלות בונה עצם

פעילות גופנית התורמת לחיזוק רקמות העצם באמצעות לחץ והגברת עומסים. התעמלות זו מתמקדת בחיזוק העצם ע"י תרגילים מיוחדים המתבצעים בתנועות דחיסה, פיתולים והתנגדויות. באמצעות תרגילים אלו אנו דוחסים את הסידן הנמצא בעצם וגורמים לו להיות צפוף יותר וכך העצם פחות שבירה.

מערכת חוגי סטודיו

מערכת בוקר - שיעורי סטודיו למבוגרים/ות:

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
התעמלות בוקר עם סוואלנה	עיצוב אירובי עם הנא	עיצוב אירובי עם סוואלנה	פלדנקרייז עם ריקי	התעמלות בוקר עם סוואלנה	פילאטיס עם יעל.צ.
09:00-08:15	09:00-08:15	09:00-08:15	09:00-08:15	09:00-08:15	09:45-09:00
יוגה איינגר עם עלמה	יוגה תרפיה עם שירה	יוגה איינגר עם עלמה	פילאטיס + עיצוב עם יעל.צ.	התעמלות בונה עצם עם יעל.צ.	CORE עם יעל.צ.
11:00-09:30	10:45-09:15	10:45-09:15	10:45-09:15	10:00-09:15	10:30-09:45

מערכת ערב - שיעורי סטודיו למבוגרים:

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי
עיצוב אירובי עם סוואלנה	פילאטיס עם יפית	עיצוב אירובי עם סוואלנה	פילאטיס עם יפית	עיצוב אירובי עם סוואלנה
19:15-18:30	19:15-18:30	19:15-18:30	19:15-18:30	18:45-18:00
יוגה איינגר עם עלמה	זומבה עם אוולניה	זומבה עם הנא	עיצוב אירובי עם הנא	פילאטיס עם יפית
21:00-19:30	20:15-19:30	20:15-19:30	20:15-19:30	19:45-19:00
חזי עם ג'ניה	TRX עם יעל	חיטוב הגוף עם הנא	זומבה עם אוולניה	יוגה תרפיה עם שירה
21:15-20:30	21:15-20:30	21:00-20:15	21:15-20:30	21:30-20:00
			TRX עם יעל	חזי עם ג'ניה
			21:15-20:30	20:45-20:00

חוגי סטודיו לבוגרים/ות

CORE FITNESS

מתמקדת בשרירי הליבה ועוזרת לפתח את השמירה על שיווי המשקל. שיטת אימון המתבססת על תרגילים אינטנסיביים במיוחד. מדובר בתרגילים ממוקדים העובדים על חיזוק שרירים, תוך התייחסות למערכות השרירים השונות שבגוף. התרגילים כוללים שימוש באביזרי התנגדות, ההופכים אותם למאתגרים יותר. שילוב של כיף וחוזק, אימון עוצמתי וממוקד העובד על שרירי הגוף, עוזר לשפר את יכולת שיווי המשקל וכמובן - גם שורפת לא מעט קלוריות.

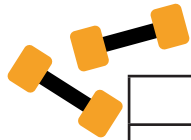
פלדנקרייז / מחשבת הגוף

שיעור המטפל בשלד באופן רגיש ומשקם להפחת כאבי גב, שיפור והכרות עם הגוף. הגדלת טווח תנועה, הנחלת הרגלים תנועתיים בריאים ומודעות גוף דרך רצף תנועות עדינות. האימון מסייע בלימוד, שיפור ושכלול היכולת התפקודית, השרירית והשלדית, וכן מסייע להקלה ולהפחתה של כאבים ומוגבלויות שונות ולשיפור היציבה והתנועה. מדובר בשיטה טיפולית שמאפשרת לאדם ללמוד לשכלל את יכולת התנועה שלו.



לפרטים ולהרשמה: 03-6825667 / במזכירות המרכז
כתבו לנו בוואטסאפ 052-297-0638





מחירון מכון הכושר

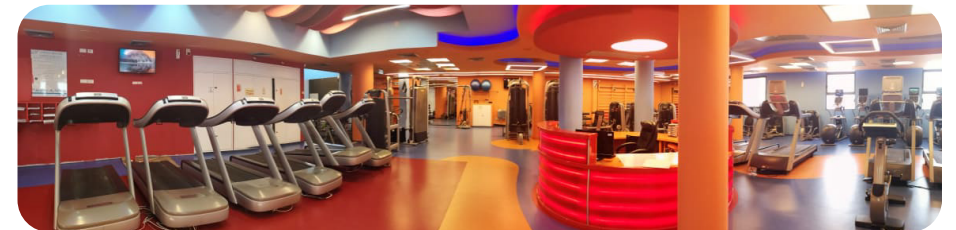
מנוי נוער שנתי	1800 ₪
מנוי סטודנט שנתי	1800 ₪
מנוי סטודנט האקדמית יפו	1200 ₪
מנוי שנתי רגיל	2100 ₪
מנוי פנסיונר/ית שנתי	1092 ₪
חייל בשירות	1092 ₪
מנוי חצי שנתי	1290 ₪
מנוי חודשי	250 ₪

• תיק אימון, לכל נרשם למנוי שנתי!
• סאונה/ מלתחות לשימוש המנויים והמנויות!

- ניתן לרכוש מנוי שנתי או מנוי חצי שנתי למכון הכושר הכולל שימוש במתקני הספורט, כניסה לחוגי הסטודיו ולסאונה.
- ניתן לשלם במזומן או בכרטיס אשראי.
- אין כפל הנחות.
- הנחות: 15% הנחה - לבן משפחה שני מקרבה ראשונה ולנרשמים ליותר מחוג אחד; 50% הנחה - למשרתים בשירות חובה, נכים ואזרחים ותיקים.
- בקשות להנחות בשל מצב כלכלי, תוגשנה על גבי טופס בקשה ובצירוף מסמכים יועברו לוועדת הנחות מוסדית, טופס בקשה ניתן לקבל במזכירות.
- תכנית חוגי הסטודיו ניתנת לשינוי. לבקשת החזרים וביטולים על כל הפסקת השתתפות יש להודיע בכתב למזכירות בטופס המיועד לכך.
- הקפאות במהלך שנת הפעילות - ניתן להקפיא בהודעה מראש על ידי חתימה על טופס במזכירות בלבד.
- ניתן להקפיא מינימום לחודש ומקסימום לחצי שנה. בכפוף לנהלים. עלות כניסה חד פעמית למכון הכושר - 50 ₪.

מכון הכושר שלנו

מאובזר במגוון מכשירים וציוד חדשני ומקצועי



לפרטים ולהרשמה: 03-6825667 / במזכירות המרכז
כתבו לנו בוואטסאפ 052-297-0638



קהילה יוזמת

אנחנו בבית צ'ירנר נשמח לקדם יוזמות ומעורבות אזרחית בחיים הציבוריים.

במהלך החודשים האחרונים תושבות ותושבים לקחו חלק משמעותי בהתנדבויות שונות ומגוונות וכיום רובם מובילים בשכונת לב יפו, כחלק מפלטפורמה של שיתוף בין המרכז הקהילתי בית צ'ירנר עם הקהילה. הודנו לכולן ולכולם בטקס אישי מרגש ובהענקת תעודות הצטיינות.

תמיד נשמח לקדם יוזמות מטעם התושבות והתושבים, כפי שאנו עושים כיום, כמו:

הרצאה בנושא חשק מיני אחרי לידה - המרצה הינה תושבת השכונה אשר יזמה את קיום ההרצאה. ההרצאה בסבסוד מלא של בית צ'ירנר. הקמת גן לתינוקות עם ההורים.

נתמך בבעלי ובעלות עסקים קטנים ועסקים קטנים - פרסום פוסט בשרשור בעמוד הפייסבוק שלנו בכל יום שלישי, בשעה 19:00. בזכות פרסום של די ג'יי בשרשור, הזמנו אותו אלינו לתקלט :) אם יש לכם משהו שאתם לא צריכים ותרצו למכור, ניתן לפרסם בשרשור בפוסט מכירות יד שנייה ומסירות בכל יום חמישי בשעה 19:00.

אנחנו, במרכז קהילתי בית צ'ירנר, ראים חשיבות עליונה בשיתוף... תושבות ותושבי שכונת לב יפו בפעילויות בקהילה ונקדם בברכה יוזמות. אם יש לך יוזמה, רעיון, הצעה, הערה, הארה, שיתוף, בכל נושא - נשמח שתיצרו איתנו קשר כאן במרכז הקהילתי בית צ'ירנר או בדוא"ל: ktantanim.cherner@gmail.com



קהילה

אנחנו בבית צ'ירנר מהווים מרכז קהילתי לכלל תושבות ותושבי שכונת לב יפו והסביבה.

אנו רואים חשיבות עליונה בקידום, בגיבוש ובהעצמת הקהילה, תוך שילוב, של כלל התושבות והתושבים, באירועים ובפעילויות קהילתיות מותאמות אשר קשובות לצרכים, חוצות גיל ומגזר. חלקן אף מבוססת על התנדבות ועל יוזמת התושבות והתושבים.

קהילה וקיימות

החזון שלנו הוא להוביל את שכונת לב יפו שתפעל על פי מודל "עולם אחד". המודל מכוון לאורח חיים, שלוקח בחשבון את יכולת ההתחדשות שלנו ושל הסביבה שלנו, כלומר: ניצול נכון של משאבים, צרכנות אחראית וטיפול בפסולת, חסכון באנרגיה, אחריות וסולידריות קהילתית - סביבתית, חיזוק כלכלה מקומית, טיפוח של טבע מקומי, פיתוח יכולות ייצור וצריכה מקומיים, חינוך לקיימות, ועוד. במסגרת המודל אנו שואפים להשתתף בתכנית "משכונה קיימת"

לשכונה מקיימת", תכנית בהובלת הרשות לאיכות סביבה וקיימות תוך שיתוף עירוני וקהילתי רחב. תכנית זו היא אחד מערוצי הפעולה להגשמת האסטרטגיה העירונית, לקידום אורח חיים מקיים ולהטמעתו בפעילות יומיומית ובתמיכה בפרויקטים ויוזמות קהילתיות. היוזמה הראשונה כבר החלה ותכלול בשלב הראשון הקמת גינה קהילתית במרחב שכונת לב יפו.

הגינה הקהילתית היא שותפות של תושבות ותושבי שכונת לב יפו, שיקימו ויטפחו בהתנדבות את הגינה בעבור עצמן ובעבור הקהילה ואנחנו במרכז הקהילתי בית צ'ירנר בשיתוף הרשות לאיכות הסביבה וקיימות בעיריית תל-אביב-יפו, נוביל, נאפשר, נתמך ונדאג לכל מה שצריך כדי לגרום לזה לקרות.

לפרטים ולהרשמה: 03-6825667 / במזכירות המרכז
כתבו לנו בוואטסאפ 052-297-0638



לוח חופשות חגים ומועדים

חג/מועד	תאריך	יום	חוגי ילדים	גימבורי	חוגי סטודיו מבוגרים	מועדון הכושר
ערב ראש השנה	18.9.20	ו'	אין פעילות	פתוח בבוקר	פעילות עד 12:00	פעילות עד 16:00
ראש השנה	19-20.9.20	ש'+א'	אין פעילות	אין פעילות	אין פעילות	אין פעילות
ערב יום כיפור	27.9.20	א'	אין פעילות	אין פעילות	אין פעילות	פעילות עד 12:00
יום כיפור	28.9.20	ב'	אין פעילות	אין פעילות	אין פעילות	אין פעילות
ערב חג סוכות	2.10.20	ו'	אין פעילות	אין פעילות	פעילות עד 12:00	פעילות עד 16:00
חג סוכות	3.10.20	ש'	אין פעילות	אין פעילות	אין פעילות	אין פעילות
חול"מ סוכות	4-9.10.20	א'-ו'	אין פעילות	אין פעילות	פעילות כרגיל	פעילות כרגיל
ערב חג שני סוכות	10.10.20	ש'	אין פעילות	אין פעילות	אין פעילות	אין פעילות
שמחת תורה	9.10.20	ו'	אין פעילות	אין פעילות	אין פעילות	אין פעילות
חנוכה	10-18.12.20	ה'-ו'	פעילות כרגיל	פעילות כרגיל	פעילות כרגיל	פעילות כרגיל
ט"ו בשבט	27-28.1.21	ד'-ה'	פעילות כרגיל	פעילות כרגיל	פעילות כרגיל	פעילות כרגיל
פורים	25.2.21	ה'	אין פעילות	אין פעילות	אין פעילות	פעילות כרגיל
שושן פורים	26-28.2.21	ו'-א'	פעילות כרגיל	פעילות כרגיל	פעילות כרגיל	פעילות כרגיל
ערב פסח	27.3.21	ש'	אין פעילות	אין פעילות	אין פעילות	אין פעילות
פסח	28.3.21	א'	אין פעילות	אין פעילות	אין פעילות	אין פעילות
חול"מ פסח	29.3-3.4.21	ו'-ב'	אין פעילות	אין פעילות	פעילות כרגיל	פעילות כרגיל
ערב חג שני של פסח	2.4.21	ו'	אין פעילות	פעילות עד 12:00	פעילות עד 12:00	פעילות עד 16:00
ערב יום הזיכרון לשואה ולגבורה	7/4/21	ד'	פעילות עד 19:00	כרגיל	פעילות עד 19:00	19:00-07:00 רצוף
יום הזיכרון לשואה ולגבורה	8.4.21	ה'	פעילות כרגיל (ללא מוסיקה)	כרגיל	פעילות כרגיל (ללא מוסיקה)	פעילות כרגיל (ללא מוסיקה)
ערב יום הזיכרון	13.4.21	ג'	אין פעילות	פתוח בבוקר	פעילות עד 16:00	16:00-07:00 רצוף
יום הזיכרון וערב יום העצמאות	14.4.21	ד'	אין פעילות	סגור	אין פעילות	אין פעילות
יום העצמאות	15.4.21	ה'	אין פעילות	סגור	אין פעילות	אין פעילות
ערב ל"ג בעומר	29.4.21	ה'	אין פעילות	פתוח בבוקר	פעילות כרגיל	פעילות כרגיל
ל"ג בעומר	30.4.21	ו'	פעילות כרגיל	כרגיל	פעילות כרגיל	פעילות כרגיל
ערב שבועות	16.5.21	א'	אין פעילות	סגור	אין פעילות	אין פעילות
שבועות	17.5.21	ב'	אין פעילות	סגור	אין פעילות	אין פעילות
חופשת קיץ	30.6-31.8.21		אין פעילות	כרגיל	פעילות כרגיל	פעילות כרגיל

כוח הקבוצה בצ'ירנר!



1 אתם בוחרים 2 אתם בוחרים את החוג! אתי! מתי!



**אתם בוחרים את החוג
ואנחנו נארח אתכם**

**אם אתם מעל 10 ילדים
בואו נפתח לכם חוג
במחיר משתלם במיוחד!**

באיזה נושא שתרצו!

מותנה ב-10 ילדים מינימום לקבוצה

לפרטים ולהרשמה: 03-6825667 / במזכירות המרכז
כתבו לנו בוואטסאפ 052-297-0638



פּוֹתְחִים שָׁנָה בְּצִ'רָנוֹ



חבילה
משפחתית
מטריפה לשנה
החדשה!

מנוי זוגי למכון הכושר
וחוג לילד ולילדה
ב-400 ש"ח לחודש
בלבד!

*בהתחייבות ל 4 חודשים

תקף מהיום עד 15.9.20
מהרו להירשם



לפרטים ולהרשמה: 03-6825667

במזכירות המרכז

דברו איתנו בוואטסאפ 052-297-0638



Meutzevet



CHERNER
GYM