

חוגי הילדים בקנטרי בית יצחק!

קאנטרי בית יצחק מזמין אתכם
להנות מחוגי הילדים
המגוונים שלנו



כל החוגים יתנהלו תחת תקן 'התו הסגול'

החוגים יפתחו ב-1.9.20 ויסתיימו ב-30.6.21

ימי ב' - 16:15-17:00 כיתות א'-ג'
17:00-17:45 גילאי גן

ג'ודו

מדריך: איתי גרסטנר

בחוג נשים דגש על חיזוק חגורת כתפיים ושרירי הליבה, קואורדינציה, הגברת הביטחון העצמי והגנה עצמית דרך משחק המותאם לילדים, משמעת וכבוד.

מיני נינג'ה

יום א' 16:30-17:15 גילאי 4-6

מדריכה: אורלי אלחנני

בעולמינו שבו רוב הילדים לא פעילים מספיק חשוב שנחנך אותם מגיל קטן להבין את חשיבות התנועה והספורט לגופינו. בשביל זה אני כאן להטמיע בילדים את חדוות התנועה והספורט שתגיע ממקום כייפי ומלא הנאה דרך משחקים ומסלולים אתגריים.

יום א' 17:15-18:00 גילאי 6 ומעלה**מדריכה: אורלי אלחנני**

ריקוד קצבי המשלב סגנונות מגוונים לצלילי מוזיקה לטינית, מערבית ומזרחית, במטרה להפוך את האימון הגופני למהנה. נשפר קואורדינציה, נלמד לנוע לצלילי מקצבים שונים, דרך משחק וחוויית תנועה.

דניס הישרדות**ימי ג'ה' - 18:00-19:00 כיתות א'-ג'****19:00-20:00 כיתות ד'-ז'****מדריך: אבי זילברמן**

דניס הישרדות היא שיטה בין לאומית המשלבת אומנויות לחימה כגון: ג'ודו, קראטה, קרב מגע, ג'יו ג'יטסו יפני וברזילאי. מטרתה התמודדות מול אלימות ברגעי אמת ע"י הקניית כלים להגנה עצמית.

חדר כושר ילדים**ימי א'ה' 16:00-17:00 גילאי 7-14****מדריכים: בועז זך ואולג זדרוז'ני**

החוג הפופלארי ביותר בקאנטרי הוא חדר הכושר לילדים. בזכות הצוות המקצועי המלווה אותו נוצר מרחב קסום של אימון כושר לצד הנאה והתמדה יוצאי דופן. הילדים נחשפים לשיטות וטכניקות אימון המותאמות להם לחיזוק שרירים, שיפור סיבולת לב ריאה, גמישות ויציבה.

אימון פונקציונלי לילדים**יום ד' 17:00-17:45 גילאי 7-14****מדריכים: בועז זך ואולג זדרוז'ני**

לאור הביקוש הרב לחוג 'חדר כושר ילדים' פתחנו גם את האימון הפונקציונלי בסטודיו. אימון בתחנות, אימון מחזורי תוך שימוש במגוון אביזרים לשיפור הכושר, הטכניקה והיציבה.

קראטה**יום ד' 20:30-21:30 גילאי 14-18****מדריך: גיא ספירו**

אומנות לחימה בשיטת שיטו-ריו. אימון הקראטה מקנה כושר גופנית, קואורדינציה וביטחון עצמי, בדגש על משמעת עצמית וכבוד.