



חוגים בתוספת תשלום

TRI קיסריה

מאמן: ניר בדולח

קבוצת הטריאתלון הקיימת מזה 5 שנים מתאמנת 5 אימונים קבוצתיים סדרים במהלך השבוע, כולל רכיבה קבוצתית בשבת.

הקבוצה מקבלת תכנית אימונים עצמית כל חודש.

בנוסף, חברי הקבוצה מתחרים ומייצגים את היישוב בתחרויות הטריאתלון והריצה השונות.

*** ההשתתפות כרוכה בתשלום נוסף**

אימון	יום א'	יום ג'	יום ה'	יום ו'	יום שבת
אימון שחיה	6:00-7:00				8:15-9:15
אימון רכיבה		6:00-7:00 19:30-21:00			בבוקר
אימון ריצה			6:00-7:00		



TRI WOMEN קיסריה - "כל אחת יכולה!"

קבוצת TRI WOMEN קיסריה הינה קבוצת אימון ייחודית לנשים בלבד, המשלבת ספורט ודרך חיים. נשים בניגילאי 25-50 מתאמנות במסגרת קבוצתית ומאומנות בשחיה, רכיבה וריצה.

חברות הקבוצה משתתפות באירועי ספורט הקשורים לענפי ספורט אלו כגון טריאתלון הנשים בהרצליה, טריאתלון קאנטרי קיסריה ועוד. הקבוצה מתאמנת 3 פעמים בשבוע, במסגרת אימונים קבוצתיים.

כמו כן, בנות הקבוצה מקבלות תכנית אימונים חודשית.

מאמן: ניר בדולח

*** ההשתתפות כרוכה בתשלום נוסף.**



קבוצה	יום א'	יום ג'	יום ד'
כתות ד'-ה'	16:30-17:15		
כתה ג'	16:00-16:45		
גן חובה	16:45-17:30		
כתה א'	17:30-18:15		
כתה ב'	18:15-19:00		
כתה ד'	17:00-17:45		
טרום חובה	17:45-18:30		

התעמלות ילדים ורך משחק ותנועה

תנועה ומשחק לחיזוק ושיפור היכולות המוטוריות בהתאם לגיל. פיתוח מיומנויות כגון: קואורדינציה, שיווי משקל, התמצאות במרחב, מושגי יסוד.

מדריכה: ניצה גולדמן

ימים ושעות: כמפורט בטבלה. מיועד למגוונים בלבד.

אירובי נערות

שילוב חיזוק, נמישות, יציבה נכונה ושליטה בשיווי משקל. שילוב רצפים של תרגילים מתקדמים ומגוונים בקצב מוסיקה סוחף.

גילאים: 12-17.

ימים ושעות:

יום ה' 19:30-20:30

יום ו' 19:00-20:00

מיועד למגוונים בלבד

חדר כושר לילדים

חוג אימון ילדים בחדר כושר באווירה מהנה, שיקלול

בנוסף לאימונים בחדר כושר, משחקי תברה מחוץ לחדר הכושר.

מטרת החוג: הקניית הרגלים של עבודה נכונה בחדר הכושר,

פיתוח קואורדינציה, גמישות, כוח מתפרץ ויכולת אירובית

ואמאירובית, והקניית הרגלי אכילה נכונים.

האימונים יתבצעו תוך השגחה מתמדת של מאמן מוסמך,

בעומסים מתונים מותאמים אישית.

גילאים: 11 ומעלה

ימים ושעות: יום ה'

