



אימון
הכרות
חינם!

זמבה מחול ותנועה

בנווה ירק!

זמבה

שיעור אירובי בקצב לטיני המשלב מגוון רחב של סגנונות, מרנגה, סלסה, סמבה ועוד ...

ריקוד הג'אז

סגנון הג'אז העכשווי מבין סגנונות הריקוד ומורכב מאוסף סגנונות ממקומות שונים בעולם. הג'אז מבוסס על טכניקה של מחול מודרני וקלאסי המפתח יכולות שליטה וקואורדינציה גבוהה אצל הרקדנים.

זומבה מחול ותנועה בנוה ירק!

אימון
הכרות
חינם!

✓ **בחוג** הילדים ייחשפו לסגנון הזומבה והג'אז. החוג יועבר ע"י המדריכה הודיה ששון בוגרת ביה"ס לאומנויות "בת דור" ובוגרת קורס הדרכה לג'אז, אירובי זומבה מכון וינגייט. השיעור מועבר בצורה דינאמית כיפית וסוחפת עם מוזיקה מלהיבה. החוג מקנה יתרונות בפיתוח קואורדינציה, חוש קצב, הבעה, טכניקה, גמישות, כוח ואנרגטיות, ותורם רבות לתחושת הביטחון העצמי. מטרתו היא להוציא מכל אחת ואחד את המיטב שבו, והכי חשוב, לעשות הפסקה קצרה מהשגרה היומית ולהיכנס לקצב.

✓ **השיעור** מתחלק לשלושה חלקים: 1. חימום והקניית טכניקה. 2. תרגילי תנועה במרחב. 3. קומבינציות ריקוד בסגנונות שונים. החוג ינהל ע"י חברת "ספורטיב" בניהולה המקצועי של דנה מלר-אדלר, כוריאוגרפית ורכזת קורס מדריכי ג'אז במכון וינגייט.

✓ **במהלך** השנה ישולבו שני שיעורים פתוחים בהשתתפות הורי התלמידים ובסוף השנה תועלה הופעת סוף שנה חגיגית.

✓ **חדשי! - חוג תנועה** לגיל הרך לגילאי 4-5. תיפתח קבוצה מיוחדת לגיל הרך. מומלץ.

שעות	ימים	גילאים	קבוצה
17:00-17:45 (תנועה לגיל הרך)	ד	טרום חובה-חובה	קבוצה 1
17:00-17:45	ב	א-ב	קבוצה 2
17:45-18:30	ד		
17:45-18:45	ב	ג-ד	קבוצה 3
18:30-19:30	ד		
21:00-22:00	ד	זומבה נשים	קבוצה 4

יחס
אישי
וחם!

להרשמה צור קשר עוד היום!



מתנת
הרשמה
לכל נרשם

ליאור | 054-3143000 | דנה | 054-7737927