אירועי ינואר ▼ אפריל

'19

ספורטן®
רשת מועדוני ספורט ונופש

ינואר

תחרות האיש/ה החזק/ה של הספורטן

בחדר הכושר בכל שבוע תחרות בין המנויים והמנויות על שריר אחר:

- שבוע ראשון 1.12–6 שרירי חזה – לחיצת חזה עם מוט אולימפי.
גברים: 10 ק"ג כל צד / נשים: מוט ללא משקל.
- שבוע שני 19.1–13 שרירי רגליים – לחיצת רגליים במכונה.
גברים: משקל 54 ק"ג / נשים: משקל 36 ק"ג.
- שבוע שלישי 26.1–20 כפיפות מרפקים – שריר יד קדמית.
גברים: 8 ק"ג / נשים: 3 ק"ג.
- שבוע רביעי 2.2–27.1 יד אחורית – גברים: מקבילים / נשים: מכשיר פשיטת מרפקים מוט ישר (10 ק"ג).

תתחילו להתאמן – פרסים לזוכים!

10|1 יום חמישי | 20:30 | ספורטן פתח תקווה | אולם ארז

לוסי האריש לא מתנצלת

צילום: רונן פדידה

הרצאה מרתקת על התמודדותה של אישה מוסלמית ישראלית מדימונה. הדרך שעברה להגשמה מקצועית כעיתונאית ומגישת חדשות – באחד מאזורי הקרב המרכזיים במזרח התיכון.

מרצה: לוסי האריש – עיתונאית ואשת תקשורת.

- רכישת כרטיסים מראש במשרדי המועדון, מספר המקומות מוגבל
- 40 ₪ למנוי, 20 ₪ למנוי זהב, 60 ₪ לאורחים של מנויים, חינם למנוי פרימיום

12|1 יום שבת | 12:00 |אולם אפרסק

הצגת שבת – חגיגה בגינה

לסבא אליעזר יש גינת ירק נהדרת, במיוחד הוא אוהב הוא לגדל גזר. בוקר אחד מחליט סבא כי הגיע הזמן להוציא את הגזר ואז.....לא תאמינו מה קרה כאשר הגזר לא יוצא מהאדמה.

- מנויים חינם, אורחים 30 ₪.

13|1 יום ראשון | 8:00 בבוקר

לטיול יצאנו... פארק המעיינות והגלבוע

בתכנית: נטייל בגלבוע ומשם נמשיך לטיול בפארק המעיינות ובפארק האוסטרלי.

עלות: מנויים 200 ש"ח / אורחים: 250 ₪ • מספר המקומות מוגבל

• בכפוף למינימום נרשמים • התכנסות בלובי • פרטים נוספים במשרדי המועדון.

19|1 יום שבת | החל מ-10:00 | מדשאות המועדון

הפנינג ט"ו בשבט

מגוון הפעלות ברוח החג: סחיטת מיץ תפוזים | סדנאות יצירה ייחודיות | שתילת שתילים | מתקנים מתנפחים ובשעה 13:00 מופע חגיגי

מטיילים עם אושרית בארץ ישראל

• אורחים של מנויים 30 ₪ • במידה וירד גשם האירוע יידחה לשבת של ה-26/1)

20|1 יום ראשון | 20:30 | אולם תפוח

דליה מזור – לקום. להחליט. לעשות

הסודות הקטנים והגדולים של החיים. ההרצאה עוסקת בהתמודדות עם משברים, בתחושת ערך עצמי, היחס לנשים, מציאת האיזון בין הציבורי לפרטי ובחשיבות האומץ לצאת מאזור הנוחות. בהרצאה נתמודד עם הרצון "לקום ולעשות" מול הנוחות של "לוותר והכל יהיה בסדר".
מרצה: דליה מזור – קריינית, מגישת חדשות ומנחה. מנשות הטלוויזיה המובילות בערוץ 1 בארבעת העשורים הראשונים לפעילותו.
• חוג בודי פאמפ בשעה 20:30 לא יתקיים • מנויים חינם • אורחים 30 ₪

21|1 יום שני | 10:30 | אולם אפרסק

הרצאה: קפיצה לארץ המגף

נבקר ברומא ומשם לנפולי ולאי קאפרי. נצפין לחבל טוסקנה, פירנצה סיינה, פיזה ובונציה. לסיום נבקר באגמי איטליה לאגו דה גרדה.
מרצה: יוסי ניניו
חוג יוגה בשעה 09:30 לא יתקיים.

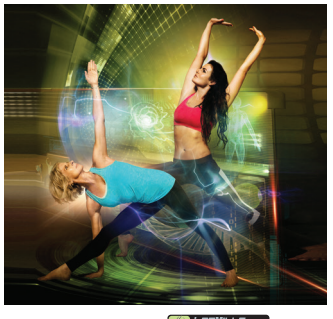
27|1 יום ראשון | 17:00 | אולם תפוח

ערב תנועה ומחול

מופע סוגוני של חוגי המחול והתנועה בהשתתפות ילדי הספורטן.
כולם מוזמנים • ניתן להביא אורחים בתיאום מראש במשרדי המועדון
• חוג התעמלות קרקע לא יתקיים.

28|1 יום שני | אולם תפוח

השקת תוכניות לס מילס באווירה חורפית



18:00 LesMILLS BODYBALANCE עם איריס.
19:15 LesMILLS BODYPUMP עם אורלי ואיריס.
כולכם מוזמנים להתנסות בשיעורים של התכנית העולמית.
הרשמה להשקה באפליקציה ובמשרד החל מ-20/1/19
החוגים הבאים לא יתקיימו: בודי באלנס ב-17:30, פילאטיס ב-18:30, עיצוב ב-19:30 ובודי פאמפ ב-20:30.

פברואר

2|2 יום שבת | 10:30 | אולם תפוח
זומבה מאסטר קלאס עם נעמה וססה

נעמה מארחת את ססה בשיעור זומבה עם מוזיקה לוהטת ומקפיצה.

• מנויים חינם, אורחים 30 ₪.

12:00 | אולם אפרסק
הצגת שבת – הדייג ודג הזהב

סיפורו הידוע והקלאסי של אלכסנדר פושקין על דייג עני אשר לוכד בחכתו דג זהב שיודע להגשים משאלות ! אבל מה קורה כאשר אשתו של הדייג מבקשת יותר מדי משאלות.

• מנויים חינם • אורחים 30 ₪

2|3-7 ימים ראשון-חמישי | אחה"צ | אולמות הסטודיו
שבוע המשפחה בחוגי הילדים

ההורים מוזמנים לשיעורים משותפים בחוגי הילדים.

2|6 יום רביעי | 20:30 | אולם תפוח
דני רופ – לא רק גשם מקומי

השפעת מזג האוויר על הכלכלה העולמית, מהלכים פוליטיים ותחרויות ספורט. מה הקשר בין מלחמת העולם השנייה ושלג? היכן כדאי לבדוק את מזג האוויר לפני שנוסעים לפריז? ועוד.
מרצה: דני רופ, חזאי ומנחה בערוץ 10.

• מנויים חינם, אורחים 30 ₪ • חוג בודי פאמפ לא יתקיים.

9|2 יום שבת | 16:00 | אולם תפוח
מסיבת ריקודים לכבוד יום המשפחה

מסיבת ריקודים ומשחקי תנועה, קצב וריקוד, משחקי חברה ופעילות תיאטרון בסגנונות שונים עם המון מצב רוח טוב לכל המשפחה.

- הרשמה לאירוע במשרדי המועדון • אורחים 30 ₪ / ניקוב בכרטיסיה.

14|2 יום חמישי | אולם תפוח
חוגגים וולנטיין בספורטן

שיעורי הסטודיו באולם תפוח יתקיימו באווירה חגיגית, תבואו להתאהב...

16|2 יום שבת | אולם תפוח
חוגי הסטודיו באווירה מיוחדת לכבוד וולנטיין דיי

08:00 שיעור יוגה אהבה עם דנה

09:30 אימון פונקציונאלי בזוגות עם דנה

19|2 יום שלישי | 19:00 | אולם ספינינג
מרתון ספינינג לנוער

שיעור ספינינג לנוער, מאתגר וארוך מהרגיל עם מוזיקה סוחפת ועכשווית. בהדרכת אייל.
הרשמה באפליקציה ביום המרתון.

23|2 מוצ"ש | 21:00 | אולם תפוח
3=1+1 גיא עמיר וחנן סביון

מפגש אינטימי עם צמד היוצרים והשחקנים גיא עמיר וחנן סביון, בוגרי בי"ס למשחק של ניסן נתיב, אשר מנהלים זוגיות יצירתית רבת שנים. במפגש יספרו על היכרותם ובחירתם בדרך משותפת שהניבה לבסוף יצירות טלוויזיוניות רבות, המוכרות שבהן "עספור ו"פצועים בראש". בנוסף יסבירו "איך זה עובד?" איך בכלל אפשר ליצור ביחד? ואיך מצליחים שני יוצרים מרקע שונה, להפוך יחדיו לקול אחד המספר סיפור אחד. המפגש מלווה בקטעים מוקרנים מתוך הסדרות ובסיומו יענו גיא וחנן על שאלות הקהל.

- רכישת כרטיסים מראש במשרדי המועדון • מספר המקומות מוגבל
- 40 ₪ למנוי, 20 ₪ למנוי זהב, 60 ₪ לאורחים של מנויים, חינם למנוי פרימיום.

מרץ

8|3 יום שישי | החל מהשעה 9:00 | אולם תפוח

בוקר מפנק לנשות המועדון לכבוד יום האישה

עמדות עיסוי, איפור, מריחת לקים, יועצת תזונה ועוד פינוקים!

ובשעה 11:00

על זוגיות ואהבה בדרך ההומור

יש בינו לבינה המון ניגודים, אבל גם משיכה ואהבה שגורמת לחיבור לעבוד. אתם מוזמנים להרצאה מצחיקה, העוסקת בהבדלים בין המינים, בתחומים שמדברים לכולנו: חיזור, הורות, יחסים ותקשורת בריאה ומפרה. בואו להחכים איך להכיל את השוני ולהישאר יחד באושר.
מרצה – איריס בראון, סקסולוגית ומטפלת זוגית.

צילום: דור מלכה

● מנויים חינם, כרטיסים במשרדי המועדון ● אורחים 30 ₪ ● שיעור עיצוב בשעה 10:00 לא יתקיים.

9|3 יום שבת | 12:00 | אולם אפרסק

הצגת שבת- מוכר הכובעים

סיפורו של מוכר הכובעים אשר מנסה למכור את כובעיו. משלא מצליח הוא מחליט לצאת אל מחוץ לעיר עד שהוא מגיע ליער גדול שם הוא נרדם מתחת לעץ. על העץ יושבים וצופים בו הקופים, וכשהוא נרדם, הם מחליטים לגנוב את הכובעים. ההצגה בשיתוף הילדים.
● מנויים חינם ● אורחים 30 ₪

14|3 יום חמישי | 17:00 | לובי

סדנת יצירה לפורים

ילדי המועדון ישתתפו בסדנת אוריגמי ויצרו מסכות צבעוניות לכבוד החג עם כלנית.
חוג אוריגמי בשעות 17:00 ו-17:45 לא יתקיים.

18|3 יום שני | 8:00–18:00 | התכנסות לובי המועדון

לטיול יצאנו... ים המלח

ביקור במפעלי ים המלח כולל סקירת רקע על תהליכי הייצור, הפקת המינרלים ושילוב פעילות המפעלים בפיתוח וקידום חבל ים המלח. כל זאת על רקע ירידת מפלס הים ופרויקט "קציר המלח". בתום הסקירה נערך סיור ברכב של הקבוצה. נסיים בביקור במצדה ועלייה ברכבל.
טיול נוח לא מרובה הליכה הטיול כולל ארוחת צהריים • עלות: 200 ₪ מנויים/ 250 ₪ אורחים • רישום במשרדי המועדון • מספר המקומות מוגבל • בכפוף למינימום נרשמים • פרטים נוספים במשרדי המועדון.

19|3 יום שלישי | 20:00 | אולם תפוח

מסיזומבה לכבוד פורים עם שרון וטל

מנויי הספורטן מוזמנים להגיע מחופשים לחגיגת הזומבה לכבוד החג.
מנויים חינם, אורחים 30 ₪.

21|3 יום חמישי |בשעות אחה"צ | אולמות הסטודיו

חוגים מחופשים

ילדי המועדון מוזמנים להגיע לחוגי הילדים בתחפושות ולפגוש גם את המדריכים מחופשים. משנכנס אדר מרבין בשמחה, מצפים לראותכם.

23|3 יום שבת | 10:00–13:00 | לובי ואולם תפוח

הפנינג פורים שמח לכל המשפחה

דוכני יצירה, שולחנות משחק, עמדת צילום, תצוגת תחפושות ועוד
הפתעות ובשעה 12:30

מופע באווירה פורימית: "דולמן"

מופע בובות מרהיב ומסקרן בשילוב הומור, יצירתיות ודמויות מעניינות

מנויים חינם, אורחים 30 ₪.

24|3 יום ראשון | 19:30 | אולם תפוח

שיעור יוגילאטיס – דנה מארחת את עופר קירשנר

בשיעור פילאטיס משולב יוגה
• שיעור פילאטיס בשעה 19:00 לא יתקיים.

25|3 יום שני | 10:30 | אולם אפרסק

הרצאה: בוליביה

נבקר בארץ בני האינקה בבירה הגבוהה בעולם ונגיע למחוזות נידחים.
מרצה- יוסי ניניו
• חוג יוגה בשעה 09:30 לא יתקיים

אפריל

4|4 יום חמישי | 20:30 | אולם תפוז
סדנת בישול "דרך החושים" לכבוד חג הפסח
נכין מנות כשרות לחג, ללא גלוטן ומלאות בערכים תזונתיים. נכין קוביות טופו ברוטב צ'ילי על מצע אורז מלא. אורז פרא, סלט טאבולה עם קינואה, חלב שקדים וכדורי אנרגיה מתוקים ומזינים.
בהנחיית: רויטל אדמוני.
- עלות: מנויים 40₪, אורחים 50₪ • מספר המקומות מוגבל

4|6 יום שבת | 12:00 | אולם אפרסק
הצגת שבת – הדרקון הירוק

סיפור עם סיני על דרקון ירוק ששמו צ'י לון אשר מגשים משאלות ליבם של אנשי ארץ סין אך לא מצליח להגשים משאלה אחת של איש האבן.
- מנויים חינם • אורחים 30 ₪.

4|10 יום רביעי | 19:00 | אולם תפוח
מסיבת דאנס עם סנדי וניצן
מנויים מוזמנים לחוג אירובי דאנס קופצני עם מוסיקה עכשווית וסוחפת.
- מנויים חינם | אורחים 30 ₪.

4|11 יום חמישי | 17:00 | לובי
סדנת יצירה לפסח

ילדי המועדון מוזמנים לסדנת אוריגמי ויצרו משה בתיבה ברוח החג עם כלנית.
- חוג אוריגמי בשעות 17:00 ו–17:45 לא יתקיים.

11|4 יום חמישי | 20:30 | אולם תפוח
הרצאה: התקשורת בישראל שדה מוקשים או מגרש משחקים

איך מעלים ומורידים נושא לסדר היום הציבורי? מהם הכלים להתמודדות עם תקשורת כה משפיעה וכה חזקה? איך עושים זאת בדרך חכמה ואינטליגנטית והאם פייק ניוז זה כה שלילי?
מרצה – ירון דקל – פרשן פוליטי ב"רשת" (ערוץ 13) ומגיש התכנית הפופולארית "דקל-סגל" בגלי צה"ל.

• מנויים חינם, אורחים 30 ₪ • חוג אירובי מדרגה בשעה 19:30 יתקיים באולם תפוז, חוג ריקודי 20:30 עם לא יתקיים.

חופשת פסח בחוגי הילדים:
חוגי הילדים לא יתקיימו בין התאריכים 19.4 ועד ה-27.4 כולל.
ב-28.4 החוגים יתקיימו במתכונתם הרגילה.

19|4 יום שישי | ערב פסח
המועדון פתוח בין השעות 16:00-5:30
שיעורי הבוקר יתקיימו כרגיל.

20|4 יום שבת | חג פסח
המועדון פתוח בין השעות 19:00-7:00.
חוגי סטודיו ברוח החג עם עופר וזהבה
8:00 יוגה (עופר) | 9:30 עיצוב וב-10:30 אירובי מדרגה מתחילים (זהבה).

24|4 יום רביעי | 17:30 | אולם תפוז
נופיקי בעמק הקסום

הצגת ילדים קסומה ומרתקת. נופיקי נמצאת בעמק קסום שם הכל יכול לקרות. העצים מדברים, הפרחים רוקדים וכולם שם תמיד שמחים.

25|4 יום חמישי | ערב חג פסח שני
המועדון פתוח בין השעות 16:00-05:30
שיעורי הבוקר יתקיימו כרגיל.

26|4 יום שישי | חג פסח שני
המועדון פתוח בין השעות 19:00-7:00
חוגי סטודיו ברוח החג עם דנה ואורלי
8:00 יוגה וב- 9:30 עיצוב וחיטוב (דנה)
8:30 קרוס בוקס וב-10:30 בודי פאמפ (אורלי)

29|4 יום שני | אולם תפוח
השקת תוכניות לס מילס
18:00 LesMills BODYBALANCE עם איריס וטל אהרון
19:15 LesMills BODYPUMP עם אורלי, איריס וטל אהרון
כולכם מוזמנים להתנסות בשיעורים של התכנית העולמית.

הרשמה להשקה באפליקציה ובמשרד החל מ-21/4/19.
שינויים בלוח החוגים ליום ההשקה: בודי באלנס ב-17:30, פילאטיס ב- 18:30, עיצוב ב-19:30 ובודי פאמפ ב-20:30.

תחרות האיש/ה החזק/ה בספורטן

בחודש ינואר בכל שבוע בחדר הכושר תתקיים תחרות בין המנויים/יות טל שריר אחר:

שבוע ראשון 6-12/1
שרירי חזה
לחיצת חזה עם מוט אולימפי

גברים:	נשים:
10 ק"ג כל צד	מוט ללא משקל

שבוע שני 13-19/1
שרירי רגליים
לחיצת רגליים במכונה

גברים:	נשים:
משקל 54 ק"ג	משקל 36 ק"ג

שבוע שלישי 20-26/1
כפיפות מרפקים
שריר יד קידמית

גברים:	נשים:
8 ק"ג	3 ק"ג

שבוע רביעי 22/2-27/1

מקבילים	פשיטת מרפקים
גברים: משקל 54 ק"ג	נשים: משקל 10 ק"ג מוט ישר

תתחילו להתאמן – פרסים לזוכים! למידע ופרטים יש לפנות למדריכי חדר כושר

ספורטן® רשת מועדוני ספורט וגופש

*6669

שוחים בספורטן

בית הספר לשחייה בספורטן

לומדים לשחות בספורטן

עם מדריכים מקצועיים!

*המבצע והמחיר בתוקף גם לקהל רחב עד חודש אפריל 2019

*6669

ספורטן®
רשת מועדוני ספורט ונופש

www.sportan.org.il | רח' ז'בוטינסקי 2 הוד השרון *6669