



# מרכז כוונה

מרכז לשחייה וטיפולי מים

תוכנית שנתית | 2021-22



מי אנחנו

## מרכז שחייה וטיפולי מים

מתחם הבריכה שלנו מציע מגוון פעילויות לכל הגילאים החל מתינוקות ועד הגיל השלישי.

אנו נמצאים ביישוב חוות יאיר שבשומרון.

הבריכה מקורה ומחוממת בהתאם למזג האוויר ופעילה לאורך כל השנה.

הבריכה מטופלת ומבוקרת בצורה קפדנית ומשולבת במערכת ניטור מים 24/7.

וכל זאת על מנת לספק ללקוחותינו חוויה בטוחה ונקייה.

מודמנים להצטרף למגוון הפעילויות שלנו

**שנה טובה וחג שמח**

**מרוה רוזנטל**



## חוגי שחייה שנתיים

### סוגי קבוצות:

#### קבוצת טרום שחייה

**למי מיועד:** לילדים שטרם למדו או רכשו שחייה.  
**גיל:** גן חובה ומעלה.

**מה לומדים:** הסתגלות במים, רכישת ביטחון, הקניית בסיס לשחייה, ושעשועי מים שונים.

#### קבוצת מתקדמים

**למי מיועד:** לילדים שלמדו או רכשו שחייה.  
**גיל:** כיתה ב ומעלה

**מה לומדים:** שיפור ושימור סגנון השחייה, לימוד סגנונות נוספים, רכישת ביטחון והעצמה, ושעשועי מים שונים.

חשיפה למים באופן קבוע תיתן לילדיכם כלים לעצמאות ביטחון והתקדמות במים בכיף והנאה רבה.

#### היתרונות בחוג שחייה שנתי:

חיזוק ושיפור הכושר הגופני.

חיזוק חגורת הכתפיים.

העלת תחושות המסוגלות והביטחון העצמי.

הכרת מגוון סגנונות שחייה

הטמעה ושיפור השחייה בצורה מיטבית.

## לראשונה בשומרון קבוצה - טרום תחרותי

**מה לומדים:** בקבוצה נלמד 4 סגנונות, זינוק+ קיפרים (גלגול בשחייה), נשחה בקבוצה ונשפר סגנון לרמה גבוהה, משמעת עצמית וכושר, בדגש על שחייה מכוונת תחרותית אישיות וקבוצתיות.

**למי מיועד:** לילדים ששוחים סגנון 1 טוב באורך של בריכה (25 מטר), למי שאוהבים לשחות, ושרואים את עצמם כשחיינים צעירים.

**גיל:** קבוצת צעירים 8-11, בוגרים 12-14

### להרשמה לחץ כאן

## אקווה ג'ים אירובי במים

האימון במים תורם לשיפור סיבולת לב ראה ולחיזוק השרירים, מאפשר לנו להפעיל קבוצת שרירים שונות במקביל ולמקסם את יעלות האימון. לחץ המים המופעל על הגוף, משפר את זרימת הדם ומפחית בצקות. והכל כליווי מוסיקה כיפית וקצבית.

### האימונים נמשכים 45 דקות

#### למי מיועדת הפעילות?

הפעילות מותאמת ומיועדת לכל אחת (גם לנשים בהריון) בכל גיל. ולמי שלא אוהבת להזיע... זה בדיוק בשבילך!!

### עלות חודשית (4 מפגשים):

220 ₪ לאדם

מתי\*: יום ב - 8:15, (לכל הגילאים)

יום ג - 19:00 (גילאי +50),

יום ג - 20:00 (לכל הגילאים)

## חוגים

### התעמלות במים

פעילות גופנית המתקיימת בתנאים אולטימטיביים. עצם השהיה במים והתנועה בהם- מהווים הפחתת עומס על המפרקים, ניצול התנגדות המים בכל תנועה, והעלאת המאמץ ושיפור יכולות הכושר הגופני ומרכיביו - סבולת לב ריאה, סיבולת שריר, שיפור שיווי המשקל ושרירי היציבה.

#### למי מיועדת הפעילות?

הפעילות מותאמת ומיועדת לכל אחת מאיתנו וזאת ללא קשר לגיל ולרמת הקושי.

### עלות חודשית (4 מפגשים): 220 ₪ לאדם

מתי\*: יום ג - 8:00 בבוקר

(קבוצות נוספות יפתחו בהתאם לכמות

הנרשמים)

\* יתכנו שינויים ביום החוג

שחיית תינוקות מחזקת את הקשר בין האם לתינוק. נוצר מגע עור לעור המסייע להתפתחות בריאה. השיעור מקנה הרגלי מים טובים, מפתח קשרים חברתיים ע"י שירים ומשחקים, הפעילות במים תורמת להתפתחות המוטורית של התינוק, למערכת החיסונית, סבולת לב ריאה ושיווי משקל.

**הזדמנות לתת לתינוקך תנועה חופשית ונעימה במים החיונית במיוחד בתקופת החורף**

### **למי מיועדת הפעילות ?**

לאם ולתינוק

(תינוקות החל מגיל 2-3 חודשים)

**עלות לקורס (10 מפגשים) 750 ש"ח**

**מתי:** קבוצות נפתחות בהתאם להרשמה

## **חוגים**

### **שחיית תינוקות**





## טיפולים במים

### הידרותפיה

מטרה העיקרית של הידרותרפיה היא שיפור התפקוד היומיומי. ביצוע הטיפולים בכריכה מסייע למטופל לבצע פעולות קשות לביצוע או כואבות ביתר קלות. תוך שיפור ושימור היכולת אירובית.

#### למי מיועדת הפעילות?

כל אחד ואחת.

**עלות טיפול:** 150 ₪,

130 ₪ למגיעים עם הפנייה

**משך הטיפול:** 30 דקות

**מת:** בתיאום מראש.

### טיפול וואטסו (זוגי / אישי)

טיפול המבוסס על שיאצו בשילוב יתרונות המים ע"י הנעת המטופל במים, מנוצלת התנגדות ותנועתיות המים לצורך הרפיה, חיזוק שרירים, מתיחות והארכה, הגמשת מפרקים ומתן רוגע נפשי ושחרור ממתחים בחיי היום יום

מוזמנים לחוויה אישית עמוקה ומרתקת.

#### למי מיועדת הפעילות?

כל אחד ואחת.

**עלות טיפול אישי** (45 דקות) 280 ₪

**עלות טיפול זוגי** (45 דקות) + 45 דקות שהייה

**במתקני המתחם לאחר הטיפול** 600 ₪

**מת:** בתיאום מראש.

## השכרת המקום

השכרת המתחם לאירועים פרטיים או לזמן איכות משפחתי, זוגי מוזמנים להנות מחווית בריכה נעימה ומפנקת

הבריכה מחוממת כל השנה והקירוי דינאמי כך שתוכלו להנות מטמפרטורת מים נעימים ובשילוב מושלם עם הטבע שמסביב

**חוויה נעימה ומפנקת - לגוף ולנפש**

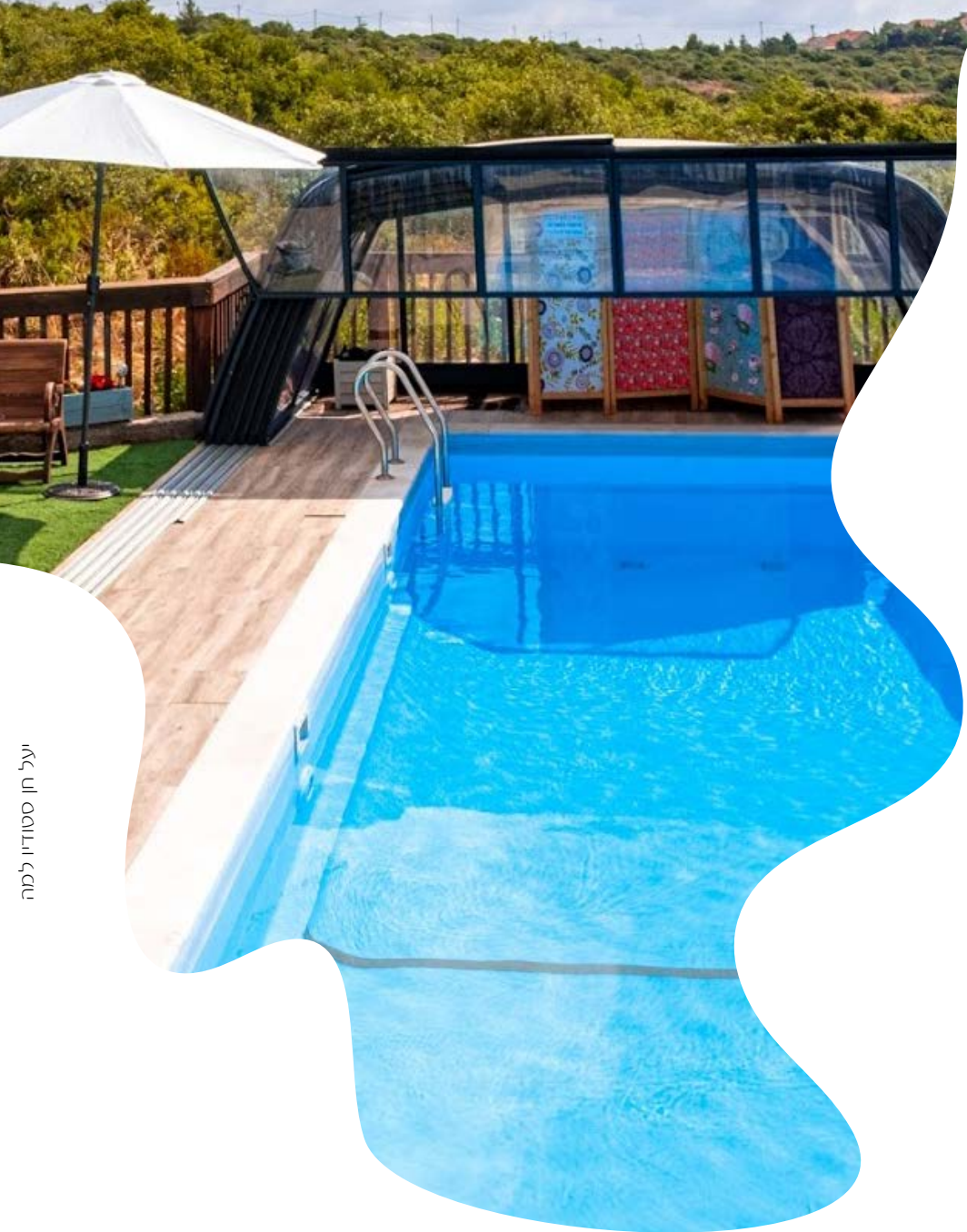
**למי מיועד:**

זוגות / משפחות / אירועים עד 25 איש.

באו להתפנק בזמן משפחתי איכותי או סתם בערב זוגי .

בנוסף תוכלו להתפנק בג'קוזי תחת כיפת השמים, פינת קפה ואוירה קסומה





יעל חן סטודיו לימה