



אגודת הספורט  
חוויה של ספורט  
ברמת השרון

ידיעון תשפ"א  
2021 - 2020

**חדש!**

רישום מקוון לחוגים דרך אתר האינטרנט והפייסבוק  
[www.sportramat-hasharon.org.il](http://www.sportramat-hasharon.org.il)

# חזון אגודת הספורט



אריק דורון  
מנכ"ל אגודת הספורט



גיא קלנר  
סגן ראש העיר ומחזיק תיק הספורט

## תושבים ותושבות יקרים/ות שלום,

החזון שלנו הוא שתושבי רמה"ש, רבים ככל שאפשר ובכל קבוצות הגיל, יעסקו בפעילות ספורטיבית.

אגודת הספורט היא הגוף היוזם והמפעיל של כל פעילויות הספורט, וכן פעולות במסגרת החינוך המשלים בעיר.

השנה אנחנו ניצבים בפני אתגר היסטורי עולמי. מגפת הקורונה, שמשתוללת בעולם ובארץ בחודשים האחרונים, משנה את כל דפוסי החיים, שהתרגלנו אליהם במאה השנים האחרונות. האתגר של קיום פעילות ספורטיבית, תוך כדי שמירה על ההוראות שמשנות בכל שבוע, אינו דבר פשוט. ההבנה שפעילות ספורטיבית, חשובה לא רק לבריאות הפיזית שלנו, אלא גם לבריאותנו הנפשית, גורמת לנו לחפש ולמצוא דרכים להמשיך ולפעול, גם תחת המגבלות החדשות. לכך אנו מחויבים.

השנה הקרובה תציב בפנינו אתגרים ומכשולים, שכמותם לא נתקלנו בעבר. אבל גם בעת הזו, אנו נחויבים להמשיך ולייצר את התנאים הדרושים, כדי להמשיך ולקיים שגרת הפעילות הספורטיבית, במקביל לשגרת הקורונה.

האגודה תורמת רבות, לקידום הספורט בבתי הספר ברמת השרון ובארגון משותף של אירועים ופעילויות לתלמידים, וזאת בברכת מפקחת החנ"ג של משרד החינוך. כמו כן, בבריכת שרונית המופעלת על ידי האגודה, מתקיימים שיעורי שחייה לתלמידי בתי ספר בשיתוף אגף החינוך.

הפעילות היא בענפים כדורסל, כדורגל, כדוריד, אתלטיקה, ריצה, שחיה, כדורשת נשים, כדורסל נשים עממי, כדורגל גברים עממי, גלישת גלים, טריאתלון, דואתלון, פוטבול אמריקאי, הכנה לצבא, טיסנאות, פעילות לגיל הרך, פעילות לאוכלוסייה המבוגרת, מועדון ספורט שרונית, קאנטרי קלאב.

אפשרויות הפעולה הן רבות ומגוונות וכל אחד יוכל למצוא את פעילות הספורט שתתאים לו, לכם נשאר רק לבחור..  
נשמח לעמוד לרשותכם ולצרף אתכם למשפחת הספורט של רמת השרון.

אגודת הספורט על כל ענפיה עומדת לרשותכם ותשמח לראותכם בין חבריה.

# מחלקות ונושאי התפקידים

יו"ר אגודת הספורט אבי גרובר  
מחזיק תיק הספורט גיא קלנר

מנכ"ל אגודת הספורט אריק דורון  
סגנית מנכ"ל אגודת הספורט מזל גבאי | 053-7775113  
מנהל מדור חינוך גופני אורי קצב | 050-8555860

## משרד 03-5494456

מנהלת המשרד שרון דואק  
מנהלת חשבונות וחשבת שחר אורה צדקיה  
חשב שלמה קרינדלר  
מבקר פנים רפי יצחק עו"ד  
מחלקת גביה דנה חדד, מיכל אביב  
מנהל ארכיון אסא מלאכי  
יעצת משפטית מיכל רוזנבוים (עו"ד)

## רכזי ענפים

סל בנות גלית מוסאי | 050-8555866  
סל בנים אלון שפר | 050-8555862  
כדורגל נוער גור תמר | 050-8199999  
כדורגל נערות ליאור סילוק | 054-4999979  
אתלטיקה ומועדון רצים הבה שמואלי | 050-8555864  
כדוריד - נוער ראובן יוספולסקי | 054-8193339  
כדוריד - בוגרים אבי נחלון | 054-5606521  
פוטבול אהוד קורן | 054-2550540  
טריאתלון דואתלון אורי ליבנה | 052-8892810  
גלישת גלים יואב בילו | 050-8880914  
טיסנאות ניר הדומי | 054-6628757  
פעילות הגיל הרך עירית שריר | 052-4484447  
כדורשת סמדר שגב | 054-4871973  
המסלול רועי פלג | 050-9095504  
מנהל ביה"ס לכדורסל - בניים שחר ישראל | 050-2020993  
מנהלת ביה"ס לכדורסל - בנות הדס אבן שושן | 050-8555863  
מנהלת ביה"ס לאתלטיקה זהבה שמואלי | 050-8555864  
מנהל ביה"ס לכדורגל עמית ארצי | 050-4514534  
מנהל ביה"ס לכדוריד יהונתן מוקטעד | 050-4514551  
מנהל קאנטרי שי חורי | 052-8501390  
מנהל מועדון ספורט "שרונית" דוד אוחנה | 050-8556988  
מנהל מתחם הכדורגל דודו פלח | 050-4514524

## נהלי הרשמה

### כללי:

1. אגודת הספורט אחראית על כל הילדים/ות הפעילים/ות במסגרת החוגים והליגות בשעות פעילות החוג, אליו נרשם המשתתף/ת בלבד.
2. הנהלת העמותה רשאית, על פי שיקוליה, להפסיק פעילות של משתתף/ת, אם היא/הוא פוגע/ת בפעילות השוטפת ו/או נעדר/ת ללא סיבה מוצדקת.
3. במידה וקיים חוב עבר עבור ילד/ה, לא תתאפשר המשך פעילותו/ה בשנת תשפ"א

### נוהל הנחות:

1. רישום ראשון מחיר מלא, כל רישום נוסף 10%.
2. קיימת הנחה בגובה של 10%, על חוג נוסף או על אחות/שניה הפעילים.
3. משפחות המבקשות הנחה - יש למלא טופס בקשה ולצרף מסמכים כנדרש. ההנחה תינתן על פי אמות מידה עירוניות.
4. נכה / משפחה שכולה זכאים ל-20% הנחה לחוגים במהלך השנה בהצגת תעודת נכה/ אישור יד לבנים.
5. חייל בשירות חובה זכאי ל-20% הנחה.
6. יש לשלם 50% מדמי ההרשמה עם הגשת טופס הבקשה להנחה.
7. תושבי חוץ יש לשלם 70% מדמי ההרשמה עם הגשת טופס הבקשה להנחה

### נוהל היעדרות:

1. התשלום עבור הפעילות הינו חודשי. משתתף/ת לא ת/יזוכה בגין השתתפות חלקית.
2. אימון / שיעור שיבוטל ע"י המדריך או הנהלת האגודה, יתקיים במועד אחר.

### תנאי תשלום:

1. ניתן לשלם באמצעות צ'ק או כרטיס אשראי ב- 10 תשלומים שווים, ללא ריבית והצמדה.
2. כל משתתף/ת רשאית להתנסות בשיעור אחד לפני ביצוע הרישום. במידה שיחליט/ה להירשם, יש לשלם גם עבור השיעור הנ"ל.

### ביטול השתתפות:

1. יש להודיע למשרד אגודת הספורט בכתב בלבד (דוא"ל /פקס) על הפסקת פעילות.
2. ביטול חוג יכנס לתוקף מיום קבלת ההודעה על הביטול, במשרד אגודת הספורט.
3. במקרה של ביטול ההרשמה במהלך השנה, יקוזז מההחזר סכום של 120 ש"ח עבור עלויות וציוד.
4. בקשות להפסקת הפעילות בחוג יאושרו עד 15/4/21 בלבד. לאחר מכן אין החזר כספים.
5. חוגי מבוגרים הפסקת פעילות בחוג יאושרו עד 30/6/21 בלבד. לאחר מכן אין החזר כספים.
6. הפעילות באגודת הספורט כרוכה במילוי פרטים של המשתתף, כפוף לחוק הספורט.

### פתיחת שנת הפעילות 1/9/20

בערב יום השואה ויום הזיכרון החוגים והאימונים יתקיימו עד שעה 19:00. בחופשת חול המועד סוכות, חנוכה ופסח יתקיימו אימוני ליגה. בבתי הספר לכדורסל, כדורגל, כדוריד ואתלטיקה יתקיימו מפגשים מרוכזים. בזמן חופשות בתי הספר המופיעות בטבלת הפעילות לא יתקיימו חוגים.

### פרטים והרשמה:

מרכז לחינוך וספורט אגודת הספורט רח' הזית (מאחורי בית 8) ימים א', ג', ה' 8:30-18:30, בימים ב', ד' 8:30-14:30  
טלפון: 03-5494456 פקס: 03-5402503

היכנסו לאתר אגודת הספורט: [www.sportramat-hasharon.org.il](http://www.sportramat-hasharon.org.il)



## חווית כדורסל מדהימה!

**גן חובה** אימון פעם בשבוע, בביה"ס קלמן וקרית יערים יסודות הכדורסל, משחקי כדור והנאה!  
**כיתות א'-ב'** הפעילות מתקיימת בהמשך ליום הלימודים, הנושאים הנלמדים: יסודות הכדורסל, עקרונות המשחק הקבוצתי, משחקים וטורנירים.  
**כיתות ג'** קיום טורניר משחקי " גביע רמת השרון", הנושאים הנלמדים: שיפור יסודות הכדורסל, עקרונות המשחק הקבוצתי.  
**כיתות ד' "ליגת הכוכבים"** משחקים מרתקים, אולמות מלאים, אימונים מקצועיים ואימוני הכנה לקבוצת הליגה  
**כיתות ה'-יב'** ללמצטיינים בחוגים יש אפשרות להשתלב בקבוצות הליגה, לאימוני כדורסל באולמות הספורט ליגת PERFECT

מתנה לכל משתתף  
 כדור+ תיק גב+סט דו צדדי  
 בואו לשחק כדורסל וליהנות!



### מידע על מחלקת הכדורסל

- \* מחלקת הכדורסל מונה כ- 1,200 ילדים. כ- 800 ילדי חוגים ו 400 שחקני ליגה
- \* קבוצת הבוגרים משחקת בליגה הלאומית
- \* 25 קבוצות ליגה מתוכם 5 קבוצות נוער (81 שחקנים בכיתה יא' יב')
- \* כ- 25 שחקנים סיימו 12 שנות כדורסל במחלקה
- \* קבוצות ליגה, קבוצות עתודה, ליגת כוכבים, ליגת פרפקט, שתי קבוצות בוגרים

# צעד וחצי לפני כולן! פעילות לילדות בכל הגילאים בכל בתי הספר ברמת השרון, קבוצות ליגה ייצוגיות וקבוצות נשים במסגרת חובבנית וכיפית



## מידע על מחלקת הכדורסל

- \* במחלקה משחקות 400 שחקניות, 220 שחקניות בביה"ס לכדורסל מגן חובה, 11 קבוצות ליגה (מכתה ה' עד בוגרות), 3 קבוצות נשים במסגרת חובבנית.
- \* נבחרת התלמידות של רוטברג העפילה לחצי הגמר בליגת העל לבתי ספר.
- \* נבחרת הכדורסל של עלומים תלמידות ז"ח' העפילה לגמר מחוז ת"א
- \* קבוצת נערות א' לאומית העפילה לפלייאוף העליון ולגמר גביע המדינה.
- \* קבוצת ילדות ז' וילדות ח' התמודדו על אליפות המדינה.
- \* קבוצת ילדות ח' העפילה לגמר גביע המדינה.
- \* קבוצת לאומית נשים העפילה לחצי גמר גביע המדינה.

פשו אותנו  כדורסל בנות רמת השרון

אתר [www.sportramat-hasharon.org.il](http://www.sportramat-hasharon.org.il)



אגודת הספורט רמת השרון | טלפון 03-5494456



## חולם להיות כדורגלן מקצועי? זה הזמן להצטרף אלינו!

### בית הספר לכדורגל: הפעילות מיועדת לילדי גן - כיתה י'

הפעילות משלבת בין משחק הכדורגל על כדור לבין פיתוח יכולת אישית ועוד טכניקות שליטה פיתוח קואורדינציה מוטוריקה חשיבה יזר ורגל עבודה יחידנית וקבוצתית. בחוג נלמד את עקרונות המשחק ונשפר את יכולת התנועה, פיתוח הגינות ספורטיבית. הקניית ערכים חברתיים ספורטיביים. האימונים מקצועיים ומכינים את השחקנים הצעירים, את דור ההמשך לקבוצת הליגה, בתוכנית הלימודים גם יתקיימו משחקי ליגה בין בתי ספר.

**חוג כדורגל למבוגרים** יתקיים ביום שני ורביעי בשעה 20:30 במגרש הסנטטי. **חדש!** חוג לכיתות א'-ד' נפתח בבית הספר דבורה עומר.

**החוגים יתקיימו במגרש הסניטטי ובמגרשי הספורט בעיר מתנה לכל נרשם כדור+ חולצה ומכנס+ תיק וגרביים**

### מידע על מחלקת הכדורגל

- \* מחלקת הכדורגל מונה כ-1,200 ילדים, 800 בבית הספר ו-400 בליגה.
- \* קבוצת הבוגרים משחקת בליגת העל.
- \* קבוצת הנוער, נערים א' ונערים ב' משחקות בליגת העל.
- \* במחלקת הכדורגל כ-17 קבוצות ליגה מגיל 8-18.
- \* לכל קבוצת גיל יש 2 קבוצות ליגה.
- \* לכל קבוצה תכנית חינוכית וערכית על פיה פועלי צוות ההדרכה והניהול במהלך השנה.





## אוהבת כדורגל?

**מחלקת כדורגל פעילה בהיקף רחב ומקצועי .  
הפעילות מיועדת לבנות מגיל 5-18**

### **בצד המקצועי:**

שיפור יכולות גופניות ומוטוריות.  
שיפור כושר גופני וקואורדינציה.  
מגוון רב של משחקים-כדורגל, כדורשת, מחניים, הקפות ומשחקים של פעם.  
שילוב בקבוצת הליגה של כדורגל בנות.  
קבוצה חברתית אשר מאפשרת ספורט, פעילות ספורט תחרותית ובכלל.

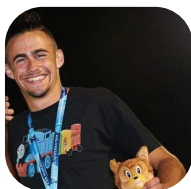
**מתנה לכל נרשמת כדור, חולצה, תיק וגרביים**



### **הישגים כדורגל בנות**

- \* קבוצת הנערות בהדרכת אמיר רסלר
- \* 4 שחקניות מהנערות שחקו במהלך השנה בקב' הבוגרת ו-3 בנבחרת ישראל.





## מהיר יותר, חזק יותר, כיף יותר

בביה"ס הפעילות משמשת הכנה לכיתות ספורט וחוגי נוער  
האימונים מתקיימים באצטדיון האתלטיקה בנווה מגן

האימונים מיועדים לגילאי ט. חובה (גילאי 4-5), גן חובה (גילאי 5-6). כיתות א'-ו' ונוער כיתות ז'-ח', ט'-יא'

**חדש!** אימוני בוקר לתלמידי בתי הספר היסודיים מתקיימים בבתי הספר אמירים, גולן, עומר, אורנים.

**מתנה לכל נרשם! חולצה ותיק**

הצטרפו לקבוצת הקדטים והנוער של אגודת הספורט במחלקת האתלטיקה.  
כל האימונים הם בניוהל זהבה שמואלי מנהלת מחלקת האתלטיקה והמאמנים קרלו רפאלי, אריק מייקל, רומן קוגן ונועם זיכרי.



### מידע על מחלקת האתלטיקה

\* אליפות ישראל לנוער:

שרון טל - מקום ראשון לנערות במרוץ שדה אישי וקבוצתי.

שרון, ניקול, קטרין ונעה - קב' הנערות זכתה במקום הראשון במרוצי שדה.

עמית רוטמן - מקום שני בריצת 100 מ' 2001 מ'.

שובל שר- מקום שני בקפיצה לגובה.

הילני מור - מקום 4 בריצת 100 מ'.

תומס דובנוב - שיא אישי בתחרות ריצה 100 מטר.

\* אליפות ישראל בוגרים:

אסף מלכה - מקום רביעי בריצת שליחים 4x100, ומקום רביעי בריצת 100 מ'.

אגודת הספורט רמת השרון | טלפון 03-5494456

דוא"ל agudatasport@s-rh.co.il





# כדוריד בנות ובנים



## הטובים לכדוריד

מסגרת חברתית תומכת ומפרגנת

**מאמני השערים הטובים בארץ, אימונים עם מאמן כושר גופני ומאמן מנטאלי  
תכנית העשרה הכוללת הרצאות בנושא תזונה, אימון מנטאלי, פסיכולוגיה של הספורט להורים וילדים,  
תמיכה באימונים של שחקני קבוצת הגברים בליגת העל**

המחלקה נבחרה להוביל מרכז מצוינות בכיתות ז', ח' הפועל בשיתוף עם היחידה לספורט הישגי  
**מתנה לכל נרשם/ת כדור, תיק, סט אימון למשחק לכל נרשם**

**בית ספר לכדוריד כיתות א'-ו' ( 20 קבוצות)**

\*יסודות הכדוריד \*דגש על פיתוח היציבה \*משחקי כדור והנאה \*שווי משקל \*עקרונות המשחק הקבוצתי \*קואורדינציה  
\*משחקים וטורנירים \*התמצאות במרחב האישי והכללי \*הכנה לקב' ליגה \*הפעלות חינוכיות ותרבותיות

**קבוצת ליגה - להלן הפרוט**

\*קבוצת ילדים ה' \* 2 קבוצות ילדים ו' \* 3 קבוצות ילדים ז' \* 2 קבוצות ילדים ח' \*מרכז מצוינות לגילאי ז'-ח'  
\* 2 קבוצת ליגה \*בנות ז'-ח' \* 2 קבוצות נערות ט'-י' \* 2 קבוצות נערים ט'  
נערים כיתה י' \*קבוצת הנוער בליגה לנוער עילית



## מידע על מחלקת כדוריד בנות ובנים

- \* השתתפות קבועה בפלייאוף כמעט בכל הגילאים וחצי גמר וגמר גביעי המדינה
- \* מעל 25 שחקנים ושחקניות שנבחרות ישראל השונות
- \* כ-580 שחקנים מתוכם 150 שחקניות.
- \* קבוצת הגברים כבר מספר שנים נחשבת לאחת משלוש הקבוצות הטובות בישראל ומשתתפת קבוע בגביע אירופה
- \* 20 קבוצות ליגה
- \* קבוצת הנוער משחקת בליגה העלית לנוער ומשתתפת בחיזוק מספר שחקנים בליגה הלאומית (השנייה) לגברים בישראל
- \* כיתת ספורט כדוריד בחטיבת הביניים קלמן אליה נבחרים כ-100 שחקנים ושחקניות כדוריד בכל שנה.

**אגודת הספורט רמת השרון | טלפון 03-5494456**



**אתר [www.sportramat-hasharon.org.il](http://www.sportramat-hasharon.org.il)**

# לוח פעילות ספורט 0

ג	ב	א	ש	ו	ה	ד	ג	ב	א	ש	ו	ה	ד	ג	ב	א	ש	
15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1				ספטמבר
13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1						אוקטובר
חופשת סוכות																		
17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1		נובמבר
מרוץ אייל																		
15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1				דצמבר
חופשת חנוכה																		
12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1							ינואר
16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1			פברואר
16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1			מרץ
13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1						אפריל
יום		צעדת הבנים			יום השואה			חופשת פסח										
18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	מאי
שבועות									שרונדו									
15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1				יוני
13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1						יולי
18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	אוגוסט

3.21  
מרוץ  
ע"ש גל ל



14.11.20  
מרוץ אייל  
ע"ש אייל שמואלי ז"ל



22.10.20  
מרוץ החברים  
למען חולי A.L.S



agudatasport@s-rh.co.il זוא"ל



אגודת הספורט רמת השרון | טלפון 03-5494456

א	ש	ו	ה	ד	ג	ב	א	ש	ו	ה	ד	ג	ב	א	ש	ו	ה	ד
				30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16
						יום כיפור								ראש השנה				
	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	14	15	14
						30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18
				31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17
31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
		טו בשבט																
						29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17
								פורים										
				31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17
						חופשת פסח							מרוץ אביב					
		30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14
	לג בעומר						30										יום העצמאות	
						31		29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19
				30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16
	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14
						31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19

**8.5.21**  
**שרונדו**  
 ע"ש ערן יוליס ז"ל



**10.4.21**  
**צעדת הבנים**  
 ע"ש בני רמת השרון שנפלו במערכות



**20.3**  
**האביב**  
 זינסון ז"ל



# כדורשת נשים

10 קבוצות כדורשת רמת שרוניות שיחקו השנה  
בליגות שונות של איגוד הכדורשת הישראלי.  
בליגת העל, לאומית, ארצית ואיזורית.  
ואלו הגיעו להישגים בסוף עונת 2019



נבחרת העיר לטורניר ה-PRO הארצי  
הגיעה לגמר וסיימה במקום השני!



קבוצת נקסט א.ס. רמה"ש  
מקום ראשון בבית תחתון ליגה ארצית מחוז השרון!



קבוצת הכוח א.ס. רמה"ש  
מקום חמישי בליגת על!



קבוצת ספיריט א.ס. רמה"ש  
מקום שלישי במסלול שלה בטורניר אילת הארצי



קבוצת פרידום א.ס. רמה"ש - מקום ראשון  
בבית תחתון ליגה ארצית מחוז דרום השרון

אגודת הספורט רמת השרון | טלפון 03-5494456



# טריאתלון דואתלון וכושר גופני



## קבוצת הדואתלון (ריצה/רכיבה)

הפעילות מיועדת לגילאי חטיבה/תיכון

(קבוצה לכיתות ז'-ט' וקבוצה נפרדת לכיתות י'-יב')

האימונים מתקיימים באיצטדיון האתלטיקה, במשך 11 חודשים ספטמבר עד יולי (כולל)

האימונים לכיתות י'-יב': יתקיימו בימי שלישי, בין 17:30-18:30

לכיתות ז'-ט': יתקיימו בימי שלישי, בין 19:15-20:15

החוג מיועד לבני ובנות נוער שעסוקים, אבל בכל זאת רוצים לעשות קצת כושר גופני,

לשמור עליו לאורך כל השנה, לאלו שמחפשים אתגר במיומנויות אתלטיות, באימוני כוח כלליים וספציפיים, עבודה עם TRX, גומיות

התנגדות, סולמות חבלים, משחקי כדור מגוונים ובנוסף שילוב של אימוני רכיבה על אפניים, באזור שביל השדות וגליל-ים

(בהתאם למזג האוויר)

## קבוצת הטריאתלון (בנות ובנים בגילאי 8-12, כיתות ג'-ו')

בחוג יתקיימו שניים/שלושה אימונים שבועיים לפי הצורך בענפים שחייה-רכיבה-ריצה הילדים/ות נחשפים/ות לשלושה ענפי ספורט

שונים לגמרי ומאתגרים, כל אחד בנפרד. כולם חווים אימונים מגוונים משולבים אתגר פיזי ומנטאלי. הקבוצה משתפת בחלקה קבוצה

במרוצים ואירועי טריאתלון לאורך כל השנה במסגרת איגוד הטריאתלון. כולם יחד עושים הרבה כיף יחד כקבוצה מגובשת.

הפעילות מתקיימת בבריכת השחייה "שרונית", באיצטדיון האתלטיקה ובשביל השדות/גליל-ים.

החוגים יתקיימו עפ"י 11 חודשים ספטמבר-יולי לפרטים/שאלות, אורי ליבנה 052-8892810

שימו לב שיש שינוי בשעות האימונים בימי רביעי (אימוני הרכיבה):

החל מספטמבר ועד לסוף אפריל, אימוני הרכיבה יחלו (כתמיד) בשעה 15:45 ויסיימו ב- 16:45.

במהלך הקיץ, בחודשים יוני ויולי, שעת התחלת האימון תהייה ב- 17:30

(אימון של שעה) \*

אימוני ריצה/אתלטיקה לקבוצת ילדים טריאתלון בימי שלישי:

במהלך חודש יוני ויולי שעת האימון תהייה 17:30:18:30 (עקב עומסי החום).

לקבוצת התיכון- אימון משותף עם ילדי החטיבה בשעה 19:15





## מועדון רצי רמת השרון הוא מועדון שמאפשר לגברים ונשים פעילות ריצה ברמה גבוהה.

המועדון מהווה מסגרת חברתית ומבטא כי מקצוענות היא שם דבר ברמת השרון בספורט במסגרת המועדון הרצים והרצון נחשפים לפעילות בסגנון אחר ולהשתתפות במירוצים הגדולים בישראל.

כל רצה ורץ מקבלים יחס אישי מקצועי והכוונה לפעילות מהנה, תחרותית הישגית מבלי להיפגע, אלא לעשות זאת נכון!

כל האימונים הם בהדרכת זהבה שמואלי - ספורטאית אולימפית לשעבר, מאמנת בכירה שייצגה את ישראל בתחרויות רבות, כולל האולימפיאדה.

**בואו והצטרפו!**  
**מתאים לכל הגילאים ולכל הרמות**  
**תוכנית מיוחדת למתחילים/ות**  
**הפעילות מתקיימת בימים: א', ב', ג', ד', ו'**

פרטים נוספים ולהצטרפות:  
זהבה שמואלי 050-8555864  
או במשרד אגודת הספורט 03-5494456

# פוטבול אמריקאי

## קבוצות נוער ובוגרים

ברמת השרון ישנן שתי קבוצות פוטבול  
קב' נוער מגיל 14  
קב בוגרים מגיל 19  
מוזמנים להצטרף,  
אין צורך בידע קודם.



לפרטים: אהוד קורן 054-2550540

אתר [www.sportramat-hasharon.org.il](http://www.sportramat-hasharon.org.il)

# המסלול קורס הכנה לצה"ל

אימונים ממוקדים לפי סוג גיבוש ואופי המתגייס.  
כמות ימי האימונים ניתנת לבחירה לפי הרגשה אישית  
של כל אחד.

בניית הכושר בהדרגתיות ובסרגל מאמצים על מנת למנוע  
פציעות מיותרות ולאפשר הגעה לגיבושים ולימי הסיירות  
בכושר הטוב ביותר!

חיזוק הפן הנפשי ועבודת הצוות!

סגל מדריכים מקצועי ומיומן.

יחס אנושי חם ואכפתי.

ייעוץ אישי מתזונאית ספורט ובניית תפריט.



שבוע נסיון חינם.

רועי פלג, המנהל המקצועי של "המסלול"  
להצטרפות: 050-9095504

אגודת הספורט רמת השרון | טלפון 03-5494456

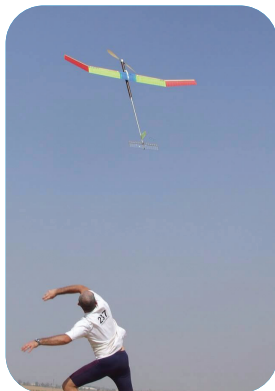
# קלוב התעופה לישראל סניף רמת השרון

על שם רס"ן עמרי צ'יטיאט ז"ל

## מועדון התעופה המקומי

מזמין בנות ובנים מכיתות ד' עד יב' להתנסות בחוויה תעופתית, לבנות, להטיס ולהתחרות בליגת התחרויות הארצית.

מוזמנים לפעולת ניסיון חינם.



ליצירת קשר:

תמיר אזאצ'י 050-2060011

ליאור בכר 054-2228753

ניר הדומי 054-6628757

רח' זרזיר 4 רמת השרון

בקר אוטנונו  מועדון תעופה רמת השרון

# מרכז מוטורי התפתחותי לגיל הרך

במרכז ניתן למצוא:

## חוגי התעמלות

בימים ב'-ו-ג' בשעות אחה"צ.  
מיועדת לגילאי 6-1.5 עפ"י קבוצות גיל.  
הפעילות היא עפ"י שיטה ייחודית ומקצועית המקנה כישורים, שיפור מיומנויות ושכלול תנועתי כבסיס התפתחותי.

## משחקייה מוטורית אתגרית (נינג'ה לקטנטנים)

מיועד לגילאי 1.5 עד 7  
בימים רביעי וחמישי בין השעות 16:15-19:15  
מגוון גדול של מתקנים מקוריים: מתנפחים, אומגה, מגלשות  
מיוחדות נדנדות טרזן ועוד...

## משחקייה התפתחותית מוטורית לילדים עם צרכים מיוחדים

הפעילות מתקיימת בימי ראשון, בין השעות 16:30-19:00

## ימי הולדת ואירועים יום שישי

ניתן לקיים אירועי ימי הולדת בפעילות מוטורית-נינג'ה בשילוב הפעלה מיוחדת בהתאם לאירוע.



רח' יצחק שדה 4, פינת המלכים רמת השרון. טלפון: 03-

6488265, 052-4484447

[www.iritaf.co.il](http://www.iritaf.co.il)

אגודת הספורט רמת השרון | טלפון 03-5494456

אגודת הספורט רמת השרון | טלפון 03-5494456





# חוג גלישת גלים

החוג מתקיים בחוף הצוק



## חוג גלישת גלים מתקיים בחוף הצוק

בשיתוף עם ביה"ס לגלישה קאנטרי.  
החוג מיועד לגולשים צעירים/ות שהתחילו בקייטנות ורוצים המשכיות לאורך השנה וכן לגולשים מתקדמים שמעוניינים להשתפר.  
החוגים מועברים ע"י מיטב המדריכים שלנו בעזרת שיטות אימון מתקדמות לשיפור הגלישה.

ניתן להירשם לפעם, פעמיים או שלוש בשבוע.  
הפעילות כוללת שימוש בציוד גלישה בהתאמה אישית: גלשן, לייקרה וחליפת גלישה  
הפעילות בחודשים ספטמבר-יוני כולל.

## תכני החוג

שיפור טכניקת הגלישה והבנת הים  
חיזוק הגוף והגמישות  
יציבות ושיווי משקל בתנועה  
שיפור יכולת הריכוז וחידוד המחשבה  
חינוך ימי ובטיחות

## ימים ושעות

ימים א' / ב' / ה' 16:00-18:00 (שעון חורף 15:00-17:00)  
ימי שישי - 10:00-12:00 / 13:00-15:00 / 15:00-17:00

## הרשמה

באגודת הספורט 03-5494456  
פרטים נוספים 052-8804131

אתר [www.sportramat-hasharon.org.il](http://www.sportramat-hasharon.org.il)





# קאנטרי רמת השרון

אנו מזמינים  
אתכם  
לתפוס שלוה  
וחוויה מתחדשת  
בכל יום ובכל שעה  
בקאנטרי



קאנטרי רמת השרון  
מרכז בילוי חברתי וספורטיבי  
המיועד לכל תושבי רמת השרון.

הקאנטרי משתרע על פני 17 דונם בלב הישוב וכולל בתוכו פעילות ענפה לגמלאים וותיקים לצד צעירים ומשפחות עם ילדים.

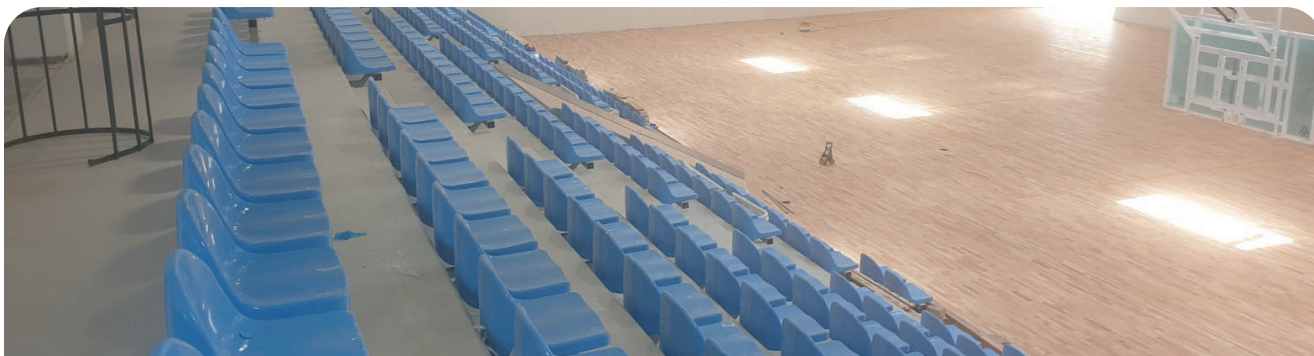
בקאנטרי בריכת שחיה מקורה ומחוממת בחורף, בריכה פתוחה בקיץ, הכוללת מגלשה ובריכת פעוטות. חדר כושר כוח ואירובי חדשני, חדר ספינינג, מגרשי טניס, מגרש כדורגל, מגרש כדורסל, אולמות וחדרי סטודיו מאובזרים לחוגים. קפיטריה, חניה חופשית ועוד.... בנוסף אנו מציעים לכם מגוון רחב של חוגים, למבוגרים וילדים.

אנו מזמינים אתכם לתפוס שלוה וחוויה מתחדשת בכל יום ובכל שעה. אז למה לחכות? בואו ליהנות מהפעילויות ומהמקום שאתם הכי אוהבים.

רחוב הבנים 50 רמת השרון. טל: 03-5401141  
דוא"ל: [countryclubrh@gmail.com](mailto:countryclubrh@gmail.com)  
[www.country-rh.co.il](http://www.country-rh.co.il)

נשמח שתצטרפו בלייק לדין הפייסבוק של קאנטרי רמת השרון.

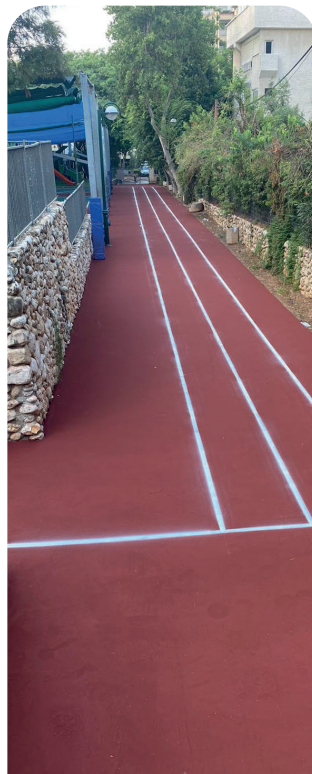
# מחדשים ומתחדשים



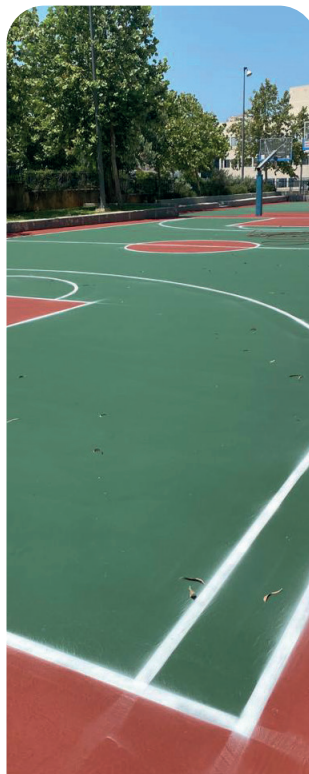
אולם ספורט ביה"ס עומר



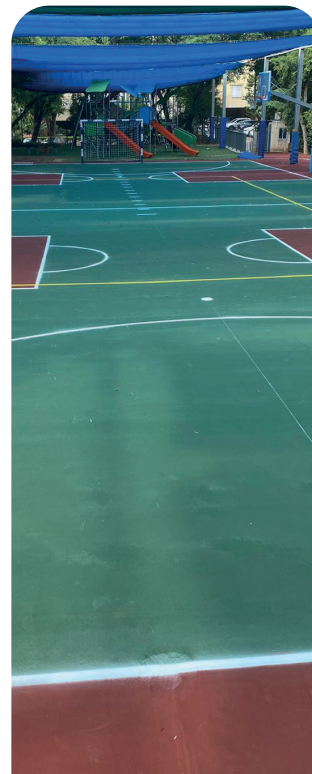
מגרש ביה"ס עומר



מסלול ריצה ביה"ס הדר



מגרש פארק הנצח



מגרש ביה"ס הדר




נופל וכולר הרמת השרון

סמטת בוקק 1 רמת השרון

# מועדון ספורט שרונית

מועדון ספורט שרונית הינו מרכז בילוי  
לכל המשפחה באווירה ספורטיבית  
מוקף במרחבי דשא לצד בריכת שחייה  
חיצונית גדולה ובריכת פעוטות.  
סאונה/ספא, חדר כושר,  
מבחר חוגים למבוגרים, רשת קפה G,  
גימבורי לפעוטות.  
כולל בריכה מקורה חצי אולימפית  
פתוחה כל השנה.

-  **בית ספר לשחייה 050-5998929**
- חוגי שחיה בקבוצות לפי גיל ורמה
  - שיעורי שחיה פרטיים/זוגיים
  - שיפור סגנון

**החוויה המושלמת  
לכל המשפחה**

-  **לפרטים והרשמה: 03-5474424**  
מייל [sharonit@s-rh.co.il](mailto:sharonit@s-rh.co.il)

