



# תוכן העניינים

3 | מחול עכשווי  
מהצעד הראשון



4 | היפ הופ  
מהצעד הראשון



5 | בלט  
מהצעד הראשון



6 | העמקה במחול מודרני עכשווי,  
אימפרוביזציה וחקר תנועה



7 | קונטקידס





# מחול עכשווי מהצעד הראשון מודרני ואימפרוביזציה

בהנחיית ריג סיגל

נתחיל בשיעור מודרני, בו נתרכז על האדמה ונהיה בתנועה  
תמידית בין האפשרות לאסוף לבין האפשרות לשחרר  
ומשם נמצא בית באומנות האילתור בתנועה

8 מפגשים

אנטייב והיילטה



5/7-30/8

ימי א' | 9:30-12:30

מעין ברוך



חזרה לתפריט הראשי



# היפ הופ מהצעד הראשון

בהנחיית צ'ניאל אחייני שלי

נלמד את יסודות ההיפ הופ מהבסיס ועד לרגע שבו תרקדו  
בביטחון ובחופשיות קומבינציות שלמות!

8 מפגשים

5/7-23/8

ימי א' | 19:00-20:15

דפנה

אנטיים והילסה

חזרה לתפריט הראשי



קורס לנשים

# בלט מהצעד הראשון

בהנחיית אריסה קצבאין

נלמד את יסודות הבלט הקלאסי, יציבה נכונה, טכניקה מדויקת, תנועה דינאמית וביטוי אישי, תוך חיבור ליופי של התנועה.

8 מפגשים

אריסה קצבאין והילסה

1/7-19/8

ימי ד' | 9:30-10:30

מעייין ברוך

חזרה לתפריט הראשי



קורס לנשים

# העמקה במחול מודרני עכשווי, אימפרוביזציה וחקר תנועה

בהנחיית אורלי ציין

נתחיל בשיעור מודרני עכשווי שיכלול עבודת רצפה, חימום והנעה של הגוף, חיבור למפרקים, לשלד ולמרכז הגוף. נלמד קומבינציות רצפתיות המתפתחות במרחב. בחלקו השני של כל מפגש נעמיק בעולמות האימפרוביזציה וחקר התנועה.

7 מפגשים

19/7-30/8

ימי א' | 18:00-20:30

מעייין ברוך



חזרה לתפריט הראשי





# קונטקידס – הורים וילדים גילי 2-4

בהנחיית איה גל

דרך עבודה של גוף, תנועה ומגע, ההורה והילד מפתחים ערוץ תקשורת חדש ומהנה, בו הילד משכלל את יכולותיו המוטוריות, וההורה לומד לפתח אמון בילד ובעצמו.

8 מפגשים

אנטיים והיגיינה

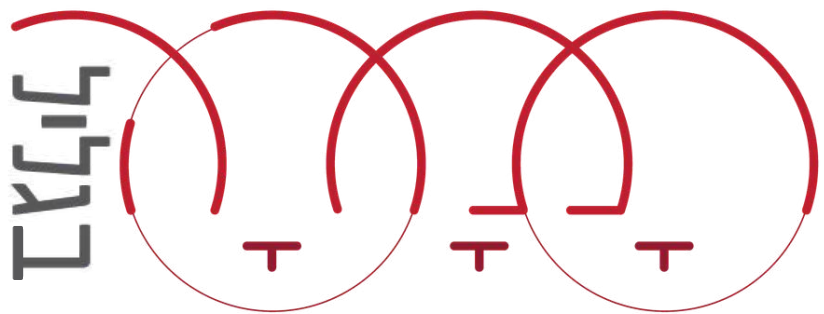
2/7-20/8

ימי ה' | 16:15-17:00

קרית שמונה



חזרה לתפריט הראשי



להיפגש עם הגוף

יוזרה • גליל • יינרד • אילון • קהילה