

ספורט

המרכז להתעמלות ואקרובטיקה לבנות ולבנים



המרכז להתעמלות אמנותית

עלות: פעם בשבוע 195 ₪ | פעמיים בשבוע 260 ₪

המרכז להתעמלות אומנותית - הוד השרון

בניהולה של אליזבט אסמולוב ובהדרכת צוות מאמנות מקצועי וותיק

בית ספר להתעמלות אומנותית בהוד השרון פותח את העונה לשנת 2026/2027 ומזמין בנות החל מגיל 4 לבוא ולהתנסות בענף הספורט האולימפי המרשים ביותר. הפעילות במרכז מפתחת גמישות, כוח, קואורדינציה, יצירתיות, כושר גופני, משמעת עצמית ויציבה, בשילוב טכניקות של אקרובטיקה, בלט, תנועה לצלילי מוזיקה ועבודה מקצועית עם מכשירים כגון: חבל, חישוק, כדור, אלות וסרט. בית הספר מציע מגוון מסלולים המותאמים לכל גיל ולכל רמה - מהצעד הראשון ועד להישגים ברמה הארצית והעולמית:

• **מסלול החוגים** פעם או פעמיים בשבוע

מסלול זה מיועד לבנות שעושות את צעדיהן הראשונים בעולם ההתעמלות או לכאלה המחפשות חוג ספורטיבי מעשיר

• **קבוצת מתקדמות**

מיועדת להתעמלות בעלות ניסיון קודם או כישרון בולט שמעוניינות לקחת את היכולות שלהן צעד אחד קדימה

• **קבוצת הכנה לנבחרת - עתודה**

מסלול ייחודי המהווה גשר מקצועי בין מסלול החוגים למסלול הנבחרות. הקבוצה מיועדת לבנות שאותרו כבעלות פוטנציאל תחרותי, כאן הדרישות עולות ושעות האימון מתרחבות.

• **נבחרת מקצועית ותחרותית**

סיירת הדגל של ההתעמלות האומנותית בהוד השרון! מסלול יוקרתי הדורש התמדה, מסירות ומחויבות גבוהה מצד המתעמלות וההורים. בנות הנבחרת מתאמנות מספר רב של שעות בשבוע ומייצגות בגאווה את העיר הוד השרון ואת המועדון באליפויות ותחרויות ברחבי הארץ והעולם

• **מקצה אישי**

מסלול עילית המיועד להתעמלות מצטיינות בנבחרת המפגינות יכולות טכניות ואומנותיות יוצאות דופן



מוקדי פעילות:

לפרטים נוספים
והרשמה: אליזבט
054-6498987

ימי ג'
מרכז ספורט השקמים

ימים ב' ו-ה'
מרכז ספורט יצחק רבין

ימים א' ו-ד'
מרכז ספורט חדש 1201

לביורים בנושא נגישות: 09-8894350 | ilanitg@hod-hasharon.muni.il



חוגים עירוניים
הוד השרון • 2026-2027

ספורט

המרכז להתעמלות ואקרובטיקה לבנות ולבנים

התעמלות ואקרובטיקה הם מענפי הספורט האולימפי המרהיבים ביותר. פיתוח שיווי משקל, יציבה נכונה, גמישות וקואורדינציה, ביצוע אלמנטים בתרגילים בעזרת קורה, טבעות, קפיצות ועוד. מיועד לבנות/ים בגילאי גן חובה ומעלה | בהדרכת צוות מאמנות/ים ומדריכות/ים מהטובים בענף

נבחרת התעמלות קרקע ומכשירים | גילאי 5-18

עלות: כעם בשבוע 195 ₪ | כעמיים בשבוע 260 ₪

במהלך השנה תופיע נבחרת ההתעמלות העירונית באירועים עירוניים ותשתתף בתחרויות אזוריות וארציות החוג כולל שיעורי ריקוד | לפרטים נוספים: 052-3983537 | 052-7871759

מוקדי פעילות:

ימים א' ו-ד' | מרכז ספורט יצחק רבין ואולם השקמים
ימים ב' ו-ה' | מרכז ספורט חדש 1201



לבירורים בנושא נגישות: 09-8894350 | ilanitg@hod-hasharon.muni.il



ספורט

משכן המחול של רשות הספורט "קרן אור"

בית ספר מוביל למחול בהוד השרון והסביבה, בניהולה של קרן קליין תגר השנה ה-22 לפעילות. ידוע בהישגיו המקצועיים, צוות מורות מקצועיות מהשורה הראשונה. נותן דגש לערכים, יצירה והישגים.

לפרטים נוספים והרשמה: באתר "קרן אור"

ניתן להשאיר הודעת וואטסאפ למנהלת המשרד איילת ☎ 054-5305232 או במייל officekostudio@gmail.com
עם שם המשתתפת/ת, והקבוצה הרצויה | יש להרשם לשיעור ניסיון לפני ההגעה
כניסה לשיעור ניסיון היא לאחר הרשמה מסודרת באתר בלבד

סניפי משכן המחול

השקמים	1201	סטודיו ראשי	ירוק
קרן אור - מרכז ליבה לאורח חיים בריא השקמים 31	אולם ספורט 1201 גולדה מאיר 3	אולם ספורט ראשונים פדיונים 18	אולם ספורט ירוק עזר וייצמן 1

מסלול מקצועי - להקות - קלאסי מודרני

מסלול להקות

מסלול המקדם מקצועיות ודורש התמדה ומחויבות. חלק מהלהקות משתתפות במופעים ותחרויות. קבלה לאחר שיחת היכרות ושיעור התאמה

שיעורי המסלול - בלט קלאסי, מחול מודרני, ג'אז ואקרודאנס

ימי א' | בלט קלאסי ומודרני ג'אז

ימי ד' | בלט קלאסי ופוינט ומחול מודרני עכשווי

ימי ה' | אקרודאנס

שיעורי בחירה - הרכב תחרותי - סולו דואט, נעלי פוינט, אקרודאנס

פרויקט סדנאות העשרה עם כוריאוגרפים מתחלפים



להקה צעירה | כיתות ה' - ו'
להקת אנסמבל | כיתות ז' - ח'
להקה ייצוגית | כיתות ט' ומעלה

לביורים בנושא נגישות: 09-8894350 | ilanitg@hod-hasharon.muni.il



ספורט

משכן המחול של רשות הספורט "קרן אור"



נבחרת 1 | כיתות ד' - ו'
נבחרת 2 | כיתות ו' - ח'
נבחרת 3 | כיתות ח' - י"ב

מסלול נבחרות היפ הופ תחרותי

מסלול הדורש התמדה ומחויבות | חלק מהנבחרות משתתפות בתחרויות ארציות מסלול מקצועי תחרותי | קבלה לאחר שיעור התאמה

חוגים

קבוצות חוגים ב"ירוק" - אולם ביה"ס אריאל שרון

ימי א' ו-ד' | חוגי היפ הופ לבנות ובנים - גן חובה, א'-ב', ג'-ד', ה'-ו', ז'-ח'
ימי ב' | אקרודאז - גן חובה, א'-ב', ג'-ה'

קבוצות חוגים בביה"ס בגין (2021)

ימי א' | אקרודאנס - שילוב אקרובטיקה וג'אז מודרני
ברייקדאנס - א'-ב', ג'-ד', ה'-ו'

קרן אור - שיעורי מחול למבוגרות/ים

מודרני נשים - ימי ג' | 19:00-20:30 | ממשיכות ראשונים

היפ הופ - ימי ה'

שיעורי "Dance me free" - ריקוד חופשי אקסטטי משחרר

ריקוד וחיטוב לנשים - ימי א' | בגין

להקת המחול הייצוגית "בראשית הוד השרון" - ימי ג' | 20:30-22:30

לבעלותי רקע | דורש מחויבות והתמדה | הופעות ופסטיבלים בארץ ובחו"ל.

מרכז ליבה LIBA | נשים/גברים +30

חדש

מרכז תנועה ובריאות לפעילות גופנית, מחול, תזונה בריאה והתפתחות אישית
אימונים וכוסר | מחול ותנועה | תזונה ואורח חיים | Wellbeing
אולם השקמים החדש

לביוררים בנושא נגישות: 09-8894350 | ilanitg@hod-hasharon.muni.il



ספורט

אומנויות לחימה לבנות ולבנים



דנים הישרדות | גילאי 5 - 50

שיטת הגנה עצמית כחול לבן, המבוססת על המרכיבים העיקריים של קרטה, ג'ודו, ג'וג'יטסו וטכניקות הגנה עצמית נגד כל סוגי התקיפה בנשק קר וחם. החוג משלב יכולת התמודדות במצבי לחץ וסכנת חיים. מקנה ביטחון עצמי, שליטה עצמית ומשמעת.

מרכז ספורט הראשונים | ימי א' ו-ד' | לפרטים נוספים: רן טובים 054-5533444

עלות: פעם בשבוע 195 ₪ | פעמיים בשבוע 260 ₪



קידו קאן

בית הספר הגבוה לג'ודו, בהדרכת שניר רוזין, אלוף ישראל וחבר בסגל נבחרת ישראל, בוגר הפנימייה למחוננים במכון וינגייט. בתוכנית: תחרויות, ימים פתוחים, אימון הורים ילדותיים.

הג'ודו מקנה קואורדינציה, כוח, זריזות, ביטחון, מהירות, הגנה עצמית, כושר גופני מעולה ומשמעת עצמית גבוהה | החוג מתקיים בקבוצות למתחילות מגיל 4 ומעלה וקבוצות למתקדמותים וקבוצות נבחרת | מרכז ספורט הראשונים | ימי ב' ו-ה' | לפרטים נוספים: שניר רוזין 052-3253545

עלות: פעם בשבוע 195 ₪ | פעמיים בשבוע 280 ₪



KENDO - אומנות הסייף בחרב יפנית

קנדו - Kendo - פירושו "דרכה של החרב", אומנות לחימה יפנית מודרנית בחרבות, המבוססת על מיומנויות הסייף היפני המסורתית או קנג'יטסו. העיסוק בקנדו היא פעילות מאתגרת פיזית ונפשית המשלבת ערכי אומנויות לחימה עמוקים עם עקרונות פיזיים מתחום הספורט. המתאמנים בקנדו נקראים קנדוקה או קנשי שפירושו סייפים

מרכז ספורט ביה"ס הירוק | ימי ב' ו-ה' | לפרטים נוספים: פשה 054-6455506

עלות: 290 ₪

לביורים בנושא נישות: 09-8894350 | ilanitg@hod-hasharon.muni.il



ספורט

אומנויות לחימה לבנות ולבנים

קפוארה

אומנות לחימה ברזילאית המשלבת אלמנטים של ריקוד ואקרובטיקה. בקפוארה מפתחים קואורדינציה, חוש קצב, כושר, כוח, גמישות וביטחון עצמי. הקפוארה מעודדת יצירתיות ושמה דגש על הגיבוש הקבוצתי | **בהנהלת: טל באום**, ממייסדי הקפוארה בארץ

מרכז ספורט לפיד | ימי א' ו-ה'

מרכז ספורט עתידים | ימי ב' ו-ה'

לפרטים נוספים: טל 054-4275022 | 050-6478874

עלות: פעם בשבוע 45 דק' 195 ₪ | 60 דק' 260 ₪
פעמיים בשבוע 60 דק' 320 ₪
שלוש פעמים בשבוע 90 דק' 485 ₪

אקרובטיקה לומדים לעוף

לימוד אקרובטיקה למתחילים ומתקדמים על מזרון האוויר - אייר טראק. לימוד יסודות האקרובטיקה לבנות ולבנים בסביבה בטוחה | **בהדרכת: טל באום**
ייתות א' ומעלה, קבוצות ילדותיים, נוער ובוגרים

מרכז ספורט לפיד | ימי ג' | **לפרטים נוספים: טל 054-4275022**

עלות: 195 ₪

טאקוונדו

בואו לקחת חלק מענף הטאקוונדו - הספורט המתפתח ביותר בארץ.

הצטרפו אלינו, למשפחת מוזס טאקוונדו, מועדון הטאקוונדו שפועל בעיר משנת 2004! טאקוונדו הינו ספורט אולימפי המשלב: קרבות מודרניים ואקרובטיקה, ביטחון עצמי, ערכים, כבוד ומשמעת, שיפור קשב וריכוז ובעיקר - חוויות מעצימות, מהנות ומפתחות!

בהנהלת: ניב מוזס דאן 6

האימונים מתקיימים במרכז ספורט 1201, אולם עתידים וחטיבת השקמים

לפרטים נוספים והרשמה: ניב מוזס 050-3773885 | יובל גיבורי 050-7683727 | ירדן בנאי 052-8710022

לביורים בנושא נישות: 09-8894350 | ilanitg@hod-hasharon.muni.il



ספורט

אומנויות לחימה לבנות ולבנים

מועדון הג'ודו "פייטינג ספיריט" הוד השרון

אלופי המדינה לקבוצות 2017-2022 | בואו ללמוד ג'ודו באווירה חמה ותומכת בהדרכת

טובי המאמנים אשר ילוו את ילדכם מהצעד הראשון. הג'ודו הינו ספורט יפני המבוסס על ניצול כח היריב. תורם לביטחון העצמי ולהפתחות החברתית, מחזק את שרירי הגב וחגורת הכתפיים

בנות ובנים בגילאי 4 ומעלה | כולל קבוצה תחרותית לנוער

מרכז ספורט עתידים | מרכז ספורט מתחם 1200 | מרכז ספורט רבין | מרכז ספורט השחר

לפרטים נוספים ומערכת השעות: www.myjudo.co.il | מעיין 052-2991002 | מזכירות 052-6379991

אומנויות לחימה מעורבות MMA

לחימה המשלבת קרטה, אגרוף תאילנדי, היאבקות וג'ו-ג'יטסו ברזילאי.

הצטרפו עוד היום לאומנות הלחימה החזקה והמהנה ביותר לאימון

לפרטים נוספים: מעיין 052-2991002

מועדון הסייף הוד השרון



סייף | לגילאי 6 ומעלה

הצטרפו למשפחת הסייף של הוד השרון! פיתוח קואורדינציה וזריזות,

כוח, גמישות וסיבולת, יכולת ניתוח והחלטה מהירה, יכולת ריכוז ומיקוד,

ערכי מוסר וכבוד הדדי | **בהדרכת: שמעון שפרוכמן** - 3 פעמים אלוף רוסיה

מרכז ספורט ביה"ס שילה | לפרטים נוספים: 052-2219187

עלות: כעם בשבוע 195 ₪ | פעמיים בשבוע 260 ₪

קראטה קיוקושיין

שיטת קראטה במגע מלא המביאה את רוח המסורת מיפן עם גישת אימון מודרנית כוללת.

טיפול כישורי לחימה, תנועה וכושר באופן מוקפד ובתשומת לב להתקדמות של כל

תלמיד/ה, ובליווי אישי למתמידים. בנוסף להיבט הפיזי, באימון נחוזה גם מעולמות היוגה,

נשימה, וריכוז, המהווים חלק בלתי נפרד מסגנון הלימוד. הקבוצה בהוד"ש היא חלק מארגון ארצי ועולמי

שכולל ארועים ותחרויות עם חברים מכל הארץ | אולם תיכון הדרים | ימי א' ו-ד' | לפרטים נוספים: 052-6017272

לביוררים בנושא נגישות: 09-8894350 | ilanitg@hod-hasharon.muni.il



ספורט

חוגים



עלות: פעם בשבוע 195 ₪ | פעמיים בשבוע 260 ₪

לרוץ כל אחד יכול

חוג ריצה למרחקים ארוכים מאתגר ומהנה, אימוני ריצה מגוונים בתנאי שטח שונים. החוג פתוח למתחילים ולמתקדמים | משך האימון שעה וחצי, שלוש פעמים בשבוע
בהדרכת: איריס בן עמי - מורה לחינוך גופני ומאמנת ריצה
לפרטים נוספים: 052-2654289



החלקה אומנותית על גליליות | לגילאי 4-12 ולהורים

החוג פועל בהוד השרון מזה 19 שנים למתחילים, מתקדמים ומבוגרות. בחוג יושם דגש על קואורדינציה, חוש קצב, יציבה ועבודת צוות.
בהדרכת: קרין מרחבקה שחר - מאמנת ואלופת ישראל בהחלקה
מרכז ספורט יגאל אלון | ימי ב' - מרכז ספורט הירוק | ימי ד'
לפרטים נוספים: 050-3717170

עלות: פעם בשבוע 195 ₪ | פעמיים בשבוע 260 ₪



עלות: פעם בשבוע 195 ₪ | פעמיים בשבוע 260 ₪

רולר דאנס | לגילאי 5 ומעלה

רולר דאנס, ריקוד על גבי רולר בליידס, חוג חדשני בארץ שמפתח מגוון רחב של מיומנויות, יכולות ריכוז וקואורדינציה גבוהות, שילוב מיומנות החלקה, משמעת עצמית, כושר גופני עם מיומנויות ריקוד, אימוני סללום ואלמנטים. החוג פועל בשיתוף ובפיקוח איגוד הגליליות הארצי | מאפשר השתתפות באירועים, מופעים ותחרויות ארציות
אולם ביה"ס השחר | ימי ד'
לפרטים נוספים: יפעת 050-7761377



סטודיו סגול - לגדול בתנועה ומחול

חוגי תנועה, בלט, ג'אז והיפ הופ | מותאמים גם למגזר הדתי
ימי ג' | לפרטים נוספים והרשמה: אלון כבביה 050-7798360

לברורים בנושא נגישות: 09-8894350 | ilanitg@hod-hasharon.muni.il

ספורט

חוגים



D.N.B חוגי כדורשת

משחק הכדורשת הינו משחק קבוצתי בעל אופי חברתי ותחרותי, המשלב בתוכו מרכיבי כושר גופני, יכולות מוטוריות בסיסיות, מורכבות ועבודת צוות. אימוני הכדורשת בקבוצות D.N.B מועברים בצורה מקצועית מאתגרת וחוויתית. קבוצות D.N.B מיועדות לגילאי יסודי כתות ד'-ו', גילאי החטיבה, התיכון ונשים. אין צורך בניסיון קודם | לפרטים נוספים: דנית האס 052-4201500



עלות: ₪ 260 לחודש

יוגה בסטודיו עתידים

הידוק הקשר בין הגוף והנפש, תרגול זורם לשיפור הגמישות, שיווי משקל, הקואורדינציה, היציבה, הכוח, כושר הריכוז, הנשימה ועוד
בהדרכת: דנה רחלין - מורה לספורט, כושר ושיקום, ראש תחום פילאטיס בוינגיט ימ' ב' | 19:15-20:30 | סטודיו עתידים | לפרטים נוספים: 054-6500239



עירוני הוד השרון - חוגי שחייה בבריכת גלי רון

חיזוק הביטחון במים, לימוד ושיפור סגנונות השחייה, פיתוח הכושר הגופני, הקואורדינציה והסיבולת | בהדרכת צוות מאמנים/ות מקצועיות - לימוד ושיפור בקבוצות לפי גיל ורמה | בריכה מחוממת ומקורה | מגיל 4 ומעלה
לפרטים נוספים ותיאום מבדק התאמה: 055-9907079



אלומה
יחד בתרבות,
בחינוך ובקהילה

עירוני
הוד השרון

לברורים בנושא נישות: 09-8894350 | ilanitg@hod-hasharon.muni.il



ספורט

טניס



טניס לכל גיל | לגילאי 6 ומעלה

בית הספר לטניס מזמין אתכם לבוא ולהתנסות. לימוד יסודות משחק הטניס, שיפור טכניקה ומיומנות המשחק, שיפור קואורדינציה לצד פיתוח כושר גופני, רכישת ביטחון עצמי והכרת הגוף בתנועה, הקניית ערכים ספורטיביים ואהבת המשחק.

המגרש הפתוח בביה"ס ממלכתי א' ע"ש רון ארד
לפרטים נוספים: טלי מירון 050-4567178



עלות: 285 ₪

הטובות והטובים לטניס!

מרכז הטניס הוד השרון מזמין להתנסות בספורט | אימונים קבוצתיים ופרטיים לילדות, נוער ומבוגרות/ים בכל הרמות והגילאים | חוג הטניס תורם לביטחון העצמי, התפתחות חברתית ושיפור הקואורדינציה | צוות מאמנים מקצועי בוגרי מכון וינגייט
מרכז הספורט פארק עתידים | לפרטים נוספים: מוטי כלו 054-7614343



טניס Lab

המרכז לטניס מזמין אתכם להתנסות בשיעורי טניס לכל הגילאים
מרכז הספורט פארק עתידים | לפרטים נוספים: צחי 054-4736350



עלות: 285 ₪

מועדון הטניס

בואו להתנסות ולהיות חלק ממועדון טניס מקצועי המשלב התפתחות חברתית בקבוצה, שיפור קואורדינציה ומיומנות טניס | **בניהול: ירון עידן** - מהמאמנים הבכירים בארץ
מגרש הטניס בבית ספר לאה גולדברג
לפרטים נוספים: מירי 050-7277441 | ירון 050-5595030

לברורים בנושא נגישות: 09-8894350 | ilanitg@hod-hasharon.muni.il



ספורט

הרקדות



חוג ריקודי עם

נוסטלגיה ואמצע הדרך, ריקודים שיישארו לתמיד. בואו ללמוד לרקוד עם "צוות במחול" מדריכות/ים מקצועיים, ותיקים, מנוסים ונמרצים.

מרכז ספורט ביה"ס הירוק | ימי ה' | 19:45-21:30

ימי א' | 20:30-22:30 | סדנה לריקודי עם מסוגננים מיוחדים

ביום ה' האחרון של כל חודש - "חמישי חודשי" - הרקדה ברצף החל מ-21:30

לפרטים נוספים: איריס אבנו 052-6088660



חוג משתלבות/ים לריקודי עם

מעגלים, שורות וסדנת זוגות | **בהדרכת פנינה קליין**

מרכז ספורט השקמים | ימי ב' | 20:00

לפרטים נוספים: פנינה 054-4575151

הרקדות הורים וילדות/ים | גילאי שנתיים עד כיתה ו'

הרקדות משותפות המעניקות לילדות/ים ביטחון בנוכחות ההורים, תורמות ליכולת הילד/ה להעריך את עצמה/ו ולקבל משוב מידי מחיזוקי ההורים. ההורה תורם לילד/ה בקשב, בקשר עין,

בחיוך, במגע ובדיבור ועושה זאת במסגרת שונה מהמסגרת המשפחתית הרגילה

בהנחיית ד"ר לוי ברגיל - מומחה בתחום ריקודי הילדים

מרכז ספורט ביה"ס השקמים | מוצאי שבת | הכניסה חופשית

לפרטים נוספים: לוי 050-5304319



לברורים בנושא נישות: 09-8894350 | ilanitg@hod-hasharon.muni.il



ספורט

התעמלות לוותיקות/ים



עלות: פעם בשבוע 140 ₪ | פעמיים בשבוע 180 ₪

פילאטיס מזרן

אימון אפקטיבי בעמידה ובשכיבה על מזרן, שמתמקד בחיזוק שרירי הגב, הבטן ורצפת האגן, שיפור היציבה והגמישות הגוף | מתאים לנשים ולגברים

מרכז האמנויות הרב תחומי | ימי א' ו-ד' | 08:15-07:30

לפרטים נוספים: בוורלי 050-2337370



פילאטיס מזרן למתחילים

מרכז האמנויות הרב תחומי | ימי ב' | 08:15-07:30

לפרטים נוספים: בוורלי 050-2337370



עלות: 20 ₪

ריקודי עם וריקודי שורות

הדרכה מקצועית ונעימה עם דגש על יחס אישי ומכבד | השירים המנוגנים משולבים בנוסטלגיה עם ריקודים עכשוויים | למתחילים ולבוגרים

אולם חט"ב השחר | ימי ג' | 23:00-19:00

לפרטים נוספים: לוי בר גיל 050-534319



טניס שולחן

פעילות ומפגש חברתי לוותיקות וותיקים בטניס שולחן

אולם ביה"ס שילה | לפרטים נוספים: מיכאל 052-6361945

ללא עלות

לבירורים בנושא נגישות: 09-8894350 | ilanitg@hod-hasharon.muni.il



ספורט

התעמלות לוותיקות/ים

התעמלות על כיסא

אימון מותאם לאוכלוסייה המתקשה לרדת למזרון, עובד על כל המפרקים, שיפור תנועתיות, חיזוק השרירים והגמשת הגוף | **לפרטים נוספים: בוורלי 050-2337370**

עלות: כעם בשבוע 140 ₪ | כעמיים בשבוע 180 ₪

מוקדי פעילות:

ימי ד' | 10:15-09:30
הבאר

ימי ד' | 09:00-08:15
מרכז האמנויות הרב תחומי

ימי א' | 10:00-09:15
מרכז האמנויות הרב תחומי

צ'י קונג

לפרטים נוספים:

רשות הספורט העירונית
09-8894350

08:30 | ימי ב' | 1201 | גינת מגדיל, אולם

עלות: 120 ₪ לחודש

הליכה מודרכת

08:00 | ימי א' | הפארק האקולוגי

עלות: 60 ₪ לחודש

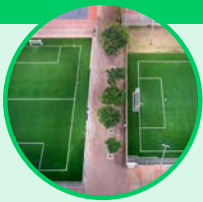
עלות: 140 ₪

יני יוגה | מותאם לגילאי +55

ביחד ובהתאמה פרטנית נתחזק, נשפר את שיווי משקל, הנשימה, יכולת הריכוז והרפייה, בהדרגה וללא כאב | **בהדרכת: סנדרה פולק קנר** - מורה בכירה ליוגה (וינגיט), יוגה-תרפיסטית וגרונטולוגית, עובדת עם בנות ובני הגיל השלישי והרביעי ע"י היני יוגה אולם ביה"ס רבין | **ימי ג' | 17:00 | לפרטים נוספים: 050-7369368**

לביירוים בנושא נגישות: 09-8894350 | ilanitg@hod-hasharon.muni.il





ספורט

ספורטק הוד השרון

רחוב שביל התיכון



ספורטק הוד השרון עומד לרשות הציבור ונותן מענה רחב בתחום תרבות הספורט והפנאי לכל הגילאים. בספורטק תוכלו למצוא מגרשים משולבים רב - תכליתיים למשחקי קט-רגל וכדורסל, מגרשי דשא סינטטי, מתקני כושר מוצלים, מתחם נינג'ה חדשני, קיר טיפוס, שולחן טקבול וכל זאת בשילוב מדשאות רחבות ידיים.

השימוש במגרשי הדשא הסינתטי מותנה בתשלום ובתיאום עם רשות הספורט העירונית 09-8894350

לפרטים נוספים: רשות הספורט 09-8894350

פארק אקסטרים לסקייטרים, סקוטרס ובייקרים



זמני פעילות:

ימי א' - ה' | 14:00-22:00

ימי ו' | 12:00-22:00

ימי שבת | 10:00-20:00

בייקרים

ימי ה', ו' ושבת | 20:00-22:00

יש להקפיד למלא אחר הוראות הפעילות בפארק כפי שמופיעים בשלט הכניסה! חובה להשתמש בציוד מגן אישי: נעליים שלמות וסגורות, קסדה שלמה ורכוסה, מגני מרפקים, מגני כפות ידיים.

קיר טיפוס

הוקם בספורטק כחלק מקידום ענף ספורט אתגרי

לפרטים נוספים:

רשות הספורט העירונית

09-8894350



פארק נינג'ה

מתחם כושר אתגרי וחדשני עם הצללה הכולל כ- 30 תחנות המותאמות לפעילות של מספר משתתפות/ים בו זמנית.



פארק נינג'ה נוסף

נמצא בסמוך לאולם ספורט 1201

לביטורים בנושא נגישות: 09-8894350 | ilanitg@hod-hasharon.muni.il



הליגות יפתחו לאחר חגי תשרי
ויפורסמו דרך בתי הספר

ספורט

ליגות ספורט קהילתיות

ליגת אבות בכדורסל

ליגת האבות בכדורסל מנוהלת על ידי רשות הספורט העירונית. השחקנים הינם אבות לילדות/ים הלומדים בבתי הספר ומיצגים את בית הספר שבו לומדים ילדיהם. הליגה חינוכית וערכית, מעודדת עשיית ספורט קהילתי בקרב אבות העיר. פרויקט המשלב בין הורים לתלמידים, ובין המשתתפים לבתי הספר והרשות המקומית. פעילות הליגה בהוד השרון מאפשרת לאבות העיר לקחת חלק בספורט קהילתי במסגרת ענף הספורט הקבוצתי קהילתי המוביל בארץ. הפעילות מאפשרת לבני המשפחה להגיע ולצפות בפעילות ספורטיבית תחרותית, לחוות חוויות כדורסל אמיתית המושתתת על ספורטיביות והגינות.



הוד נע - ליגת כדורשת הנשים

אוהבת ספורט? משחק קבוצתי? קהילת נשים עוצמתית?
ליגה עירונית לנשים הרוצות לשלב ספורט וחברה
מקומך איתנו! אין צורך בניסיון קודם
לפרטים נוספים והרשמה: ליטל 052-2564519



לבירורים בנושא נגישות: 09-8894350 | ilanitg@hod-hasharon.muni.il



ספורט

עמותות ומועדוני ספורט



מכבי מוסינזון הוד השרון | כדורעף

הוקם בשנת 1981. מחנך ומאמן שחקני כדורעף מגיל נערים ועד לבוגרים כולל ליגות מקצועניות. קבוצת גברים ונשים בליגת העל וקבוצת נערות ונערים בליגת העל.
לפרטים נוספים: יוני 052-2579060



מכבי סנו הוד השרון | כדורסל

המועדון פועל זו השנה ה-24 ומורכב מ-3 מחלקות: בוגרים/בוגרות, מחלקת נוער/נערות, בית ספר לכדורסל. במועדון משחקות קבוצות תחרותיות באיגוד הכדורסל.
לפרטים נוספים: איל 050-7729100



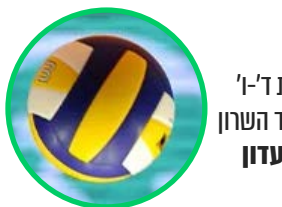
הפועל הוד השרון | כדורסל

המועדון מורכב ממחלקות בוגרות/בוגרים, נערות/נערים ובית ספר לכדורסל, המשחקות/ים בקבוצות תחרותיות באיגוד הכדורסל.
לפרטים נוספים: אריק 052-2997726



הפועל הוד השרון | כדורגל

מועדון קבוצת הכדורגל בוגרים. מתחרה בליגה ב' המשחקים נערכים במגרש הכדורגל נווה הדר



מועדון ספורט וחינוך גופני

הוקם בשנת 1994 בתחום הכדורעף בחט"ב הראשונים. במועדון פועלים חוגי ילדות/ים מכיתות ד'-ו' כהכנה לכיתות הספורט בכדורעף | הילדות/ים שמסיימים כיתה ט' מצטרפים למועדון מכבי הוד השרון בתיכון מוסינזון לפעילות של איגוד הכדורעף והליגות הנוספות. **במהלך השנים זכה המועדון באליפויות רבות ונחשב לאחד הגדולים והטובים בארץ מאז הקמתו**

לביורים בנושא נישות: 09-8894350 | ilanitg@hod-hasharon.muni.il

ספורט

ליגות ספורט קהילתיות

בית ספר לכדורגל | מחלקת הנוער

בניהולו של גיא ויסמן | החלה ההרשמה לעונת 2026-27

פריקט "כדורגל אפרוחים" | גילאי 4-6

בהדרכת מאמנים המתמחים בגיל הרך | אימונים המתבססים על פיתוח קואורדינציה, מיומנויות בסיס ומשחקים. המתאימות יעברו לקבוצת הליגה

ערכת אפרוחים הכוללת: תיק, חולצה וכדור

פעילות באולמות ספורט

בי"ס ע"ש אריאל שרון (הירוק) | יעל רום (דשא סינטטי)
השחר | שילה | ממלכת א'



לפרטים נוספים:

עילי 058-4071057

ענבל 050-5539776



גילאי 6-14

צוות מאמנים איכותי באווירה מחנכת ומקצועית | אימוני טכניקה וקואורדינציה | ליגה פנימית וטורנירים בין מרכזי ביה"ס לכדורגל | קבוצת טרום ליגה לשנת 2015. המתאימות יעברו לקבוצת הליגה.

ערכת אימון הכוללת: תיק, חולצה, מכנסיים, גרביים וכדור.

מרכזי אימונים

מגרשי כדורגל: גני צבי | בי"ס רבין | בי"ס המגן
הספורטק | בי"ס רעות | בי"ס ינאל אלון
בי"ס ע"ש אריאל שרון (הירוק) | בי"ס בגין
בי"ס יעל רום (דשא סינטטי)
בי"ס אורנה פורת



החלה ההרשמה לעונת 2026-27

כדורגל בנות הפועל הוד השרון

מועדון כדורגל נשים הוד השרון יפעיל בעונת המשחקים 4 קבוצות כדורגל, מתוכן כ-3 קבוצות ליגה הרשומות להתאחדות בכדורגל | מתאים לכל הרמות | אימון ניסיון ללא עלות

קבוצת ליגה נערות א' | שנתונים 2011-2012

קבוצת ליגה ילדות א' | שנתונים 2013-2014

קבוצת ליגה ילדות ב' | שנתונים 2015-2016

קבוצת טרומויות | שנתונים 2015-2021

אימונים בקבוצת הטרומויות לפי גילאים ורמות, שחקניות מגן חובה יכולות להצטרף

לפרטים נוספים: אופיר דר - מנהל ומאמן כדורגל בנות 054-6612656



לביוררים בנושא נגישות: 09-8894350 | ilanitg@hod-hasharon.muni.il





05 מאי

- שבוע הספורט בישראל
- אולימפיאדת הילדות/ים
- ערב הוקרה והענקת מלגות לספורטאיו/ות מצטיינות/ים
- צעדת הוד השרון, "צועדים עם רון בלב" בהצדעה לנווט השבוי רון ארד, תושב העיר

04 / 03 מרץ / אפריל

- יום שיא בספורט לגני הילדים
- טורניר כדורעף לזכרו של ירין גריידי תיכון רמון

02 פברואר

- מרוץ לא.ש.י.ר בשיתוף תיכון הדריס - מרוץ לזכרם של ליאור שני, אייל אבניאון, שיקו סבן, יפתח שלפוברסקי, יאיר גרוס ורון חיון

12 / 11 נובמבר / דצמבר

- תחילת תחרויות ליגת הוד-נט
- תחילת מפעלי הספורט לבנות ובנים בבתי הספר היסודי והחטיבתי: כדורסל, כדורגל, כדורעף וטניס שולחן
- אירועי חודש הוותיקים

10 / 09 ספטמבר / אוקטובר

- תחילת פעילות חוגי ספורט
- פרויקט לימוד שחיה לכיתה ד'
- יום הליכה עולמי
- פרויקט סינון גופני בני ילדים
- מפעלי ספורט בתי ספר
- ליגות הורים
- מירוץ הוד השרון בטבע

08 / 07 יולי / אוגוסט

- אירועי קיץ - מגוון פעילויות
- קייטנות ומחנות אימונים
- פעילויות לוותיקות וותיקים
- ספריטבול
- משחק כדורגל לנוער
- יום כיף למשפחות מיוחדות
- הפנינג ספורט בפארקים

06 יוני

- מסיבות סיום חוגי ספורט
- גמר אליפות הוד נט
- גמר אליפות כדורסל אבות
- טריאתלון הילדות/ים

לבירורים בנושא נגישות: 09-8894350 | ilanitg@hod-hasharon.muni.il

ספורט

מגרשים ומתקני ספורט

... מתקני כושר בבתי הספר וברחבי העיר ...

מיקום וכתובת	האתר
רחוב שביל התיכון	ספורטק
רחוב יורדי הים	גני-צבי
רחוב השחר	פארק השחר
רחוב הנריטה סאלד	בית ספר צורים
פדויים פינת אשכול	פדויים
רחוב בן גוריון	גן האם
רחוב גלגל המזלות	גן גלגל המזלות
רחוב ששת הימים	גן ארכיאולוגי
רחוב החרמון	גן הגולן
דרך מגדאל	גן מגדאל
רחוב יסוד המעלה	גן יסוד המעלה
רחוב המוסדות	גן גיורא
רחוב הפרסה	רחוב הפרסה
נווה נאמן	תיכון עמל-שרונים
רחוב הדרים	גן 1200
רחוב אפרים קציר - גולדה	גן 1200
רחוב עזר יצמן	גן 1200
רחוב החרש צפוני	הפארק האקולוגי
רחוב החרש דרומי	הפארק האקולוגי
השקמים 29	חטיבת השקמים
רחוב יאנוש קורצ'ק	חטיבת עתידים
רחוב פדויים 18	חטיבת הראשונים
נחשון 6	בית ספר אריאל שרון
הבנים 53	בית ספר דמוקרטי
ז'בוטינסקי 4	תיכון הדרים
סמטת בית הסד	סמטת בית הבד
רחוב המחחרות	מגרש כדורגל גני צבי
גולדה מאיר 15	גן 1201
רחוב החליל	שכונת התזמורת
אלכסנדר הגדול	נווה נאמן

לברורים בנושא נגישות:

09-8894350

ilanitg@hod-hasharon.muni.il



..... מרכזי ספורט			
שם האולם	כתובת	טלפון	נגישות
עתידים	יאנוש קורצ'ק 17	09-7452461	
בגין 1201	הדרים 56	09-7425315	
הראשונים	פדויים 18	09-7405927	
ממלכתי א'	הנריטה סולד 2	09-7664517	
השחר	הגיבור 36	09-7452961	
רבין	פשוש 15	09-8853702	
יגאל אלון	משאבים 46	09-7446506	
הדרים	ז'בוטינסקי 4	09-7405034	
אריאל שרון	עזר ויצמן 5	09-7429842	
ספורטק עירוני	שביל התיכון	09-7430728	
שילה	אסירי ציון 1	09-7481390	
תל"י	גולומב 4	09-7423079	
לפייד	השחר 34	09-7450541	
נווה נאמן	אלכסנדר הגדול 12	09-7402382	
הירוק	נחשון 6	09-7728085	
השקמים	השקמים 31	09-8947118	
דמוקרטי	הבנים 53	09-7456954	

מגרשי הספורט פתוחים לשימוש התושבות/ים
התאורה דולקת עד השעה 22:00
השימוש במגרשים מותנה בפעילות החוגים במקום

..... מגרשי ספורט משולבים			
שם המגרש	כתובת	טנים שולחן	נגישות
הראשונים	פדויים 18		
עתידים	יאנוש קורצ'ק 17		
הדרים	ז'בוטינסקי 4		
רבין	פשוש 4	♿	
ממלכתי א'	הנריטה סולד 2	♿	
יגאל אלון	משאבים 46	♿	
השחר	השחר 36		
שילה	אסירי ציון 1	♿	
תל"י	גולומב 4	♿	
לפייד	השחר 34	♿	
ירוק	נחשון	♿	
נווה נאמן	אלכסנדר הגדול 12	♿	
רעות	הדרים 12	♿	
מנחם בגין	גולדה מאיר מתחם 1200		
יעל רום	גולדה מאיר 13		
לאה גולדברג	רונת אלקבץ 2	♿	
דמוקרטי	הבנים 53	♿	

ספורט

נהלי הרשמה ומועדי חופשות

תקנון רישום לחוגים העירוניים

נוהל גביית כספים

- התשלום לחוג הוא שנתי ויתבצע באתר המקוון של עיריית הוד השרון
- כניסה לחוג תתאפשר רק לאחר הסדרת תשלום
- ביטול פעילות בחוג יתבצע רק אצל רונן, מנהל החוגים בדוא"ל, לא יתקבלו ביטולים דרך הטלפון או בהודעה למדריך הקבוצה (ראה תקנון)
- בחודש שבו ניתנה הוראת ביטול ייגבה התשלום באופן ייחסי עד ה-15 לחודש.
- החל מה-15 לחודש הסכום שייגבה הוא חודש מלא (ראה תקנון)
- החל מתחילת חודש אפריל לא ניתן לקבל החזרים עבור ביטול השתתפות בחוג

הנחות לנרשמים

10% לאח שני שנרשם לחוגי הספורט של רשות הספורט בלבד

10% למשפחה חד הורית

בקשות להנחה בכפוף לנוהל והגשת טפסים נדרשים לוועדת הנחות

מועדי החופשות בחוגים לשנת תשפ"ז

המועד	ימים	תאריכים	חידוש פעילות
ראש השנה	שישי - ראשון	11-13.9.26	יום ב' 14.9.26
כיפור	ראשון - שני	20-21.9.26	יום ג' 22.9.26
סוכות	שישי - שבת	25-26.9.26	יום א' 27.9.26
הושענה רבה ושמיני עצרת	שישי - שבת	2-3.10.26	יום א' 4.10.26
חנוכה	פעילות כרגיל		
פורים	שני - רביעי	22-24.3.27	יום ה' 25.3.27
פסח	רביעי - רביעי	21-28.4.27	יום ה' 29.4.27
ערב יום השואה	שני - סיום פעילות 18:30	3.5.27	
ערב יום הזיכרון	שני - סיום פעילות 18:30	10.5.27	
יום הזיכרון ויום העצמאות	שלישי - רביעי	11-12.5.27	יום ה' 13.5.27
שבועות	חמישי - שישי	10-11.6.27	יום א' 13.6.27