

✦ **חוגים עירוניים**
הוד השרון 2025-2026

✦ ✦ ✦
רשות הספורט העירונית



✦ ✦ ✦
הספורט כדרך איים



✦ תוכן החוברת ממשיך להתעדכן, יש לעקוב אחר הפרסומים באתר העירוני ✦



תושבות ותושבי הוד השרון,

אנו מציגים בגאווה את חוברת הפעילויות והחוגים לשנת הלימודים תשפ"ו (2025-2026), הכוללת מגוון רחב של חוגים ופעילויות ספורט לכל המשפחה: לגיל הרך, לילדים ובני נוער, לבוגרות ולבוגרים, לאזרחים ותיקים ולקהילת המיוחדות והמיוחדים. הפעילות המגוונת הזו הינה פרי העבודה המקצועית והמסורה של צוות רשות הספורט העירונית בהובלת איציק בן דור, ומגיעה להן/ם תודה גדולה על כך.

הוד השרון היא עיר של ספורט, והדבר בא לידי ביטוי גם באיכות וכמות המתקנים ובראשם הספורטק העירוני אשר עומד לרשות הציבור עם מתקנים מגוונים ומתקדמים: מגרשים משולבים רב-תכליתיים, מגרשי דשא סינתטי, מתקני כושר, מתחם נינג'ה, קיר טיפוס, שולחן טקבול ומדשאות רחבות. המתקנים המתקדמים מהווים בית לרבות מהפעילויות, אירועי השיא והתחרויות קהילתיות שייערכו בהוד השרון לאורך השנה הקרובה, כחלק מהחזון העירוני להנגיש את עולם הספורט לכל אחת ואחד.

כדי שנצליח לעשות זאת, חשוב שנשמור כולנו על הנהלים, הבטיחות, על תקינות המתקנים ועל הסדר והניקיון - לרווחת הקהילה כולה.



בברכה,

חיים שאבי

חבר מועצת העיר הוד השרון

מחזיק תיק הספורט



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

במהלך השנה תופיע נבחרת התעמלות העירונית באירועים עירוניים ותשתתף בתחרויות אזוריות וארציות. לגילאי 6-18 | החוג כולל שיעורי ריקוד

עלות החוג

פעם בשבוע 195 ₪ | פעמיים בשבוע 260 ₪
 לפרטים נוספים: 052-3983537 | 052-7871759

מוקדי פעילות

ימים א' ו-ד' | מרכז ספורט יצחק רבין
 ומרכז ספורט השקמים
 ימים ב' ו-ה' | מרכז ספורט חדש 201



המרכז להתעמלות אומנותית, חוגים ונבחרות

בית הספר להתעמלות אומנותית מזמין את גילאי 4-12 להגיע ולהתנסות באחד הענפים היפים ביותר.

הפעילות מפתחת גמישות, כוח, קואורדינציה, יצירתיות, כושר גופני, משמעת עצמית ויציבה, בשילוב טכניקות של אקרובטיקה, בלט, עבודה עם מוזיקה ועבודה עם מכשירים כגון: חבל, חישוק, אלות וסרט. האימונים מועברים על ידי צוות מאמנות מקצועי. בסיום השנה הראשונה ניתן להיבחן לנבחרת הוד השרון אשר מייצגת את העיר בתחרויות ברחבי הארץ

עלות החוג

פעם בשבוע 195 ₪ | פעמיים בשבוע 260 ₪
 לפרטים נוספים: אליזבת 054-6498987

מוקדי פעילות

ימים א' ו-ד' | מרכז ספורט חדש 201
 ימים ב' ו-ה' | מרכז ספורט רבין
 ימי ג' | מרכז ספורט השקמים

לברורים בנושא נגישות

אילנית 09-8894350 | ilanit@hod-hasharon.muni.il



ספורט

משכן המחול של רשות הספורט "קרן אור"



בניהולה של קרן קליין תגר השנה ה-21 לפעילות בית ספר מוביל למחול בהוד השרון והסביבה, ידוע בהישגיו המקצועיים, צוות מורות מקצועיות מהשורה הראשונה. נותן דגש לערכים, יצירה והישגים.

לפרטים נוספים והרשמה: איילת, מנהלת משרד ורישום 054-5305232

יש להשאיר הודעה בוואטסאפ, או במייל officekostudio@gmail.com

עם שם הילדה/ה, שם ההורה, כיתה/גיל וחוג רצוי וישלח כל המידע והרשמה לשיעור ניסיון

קיום שיעור מותנה בכמות משתתפות/ים | יש להירשם מראש ולשריין מקום | מספר המקומות מוגבל בכל קבוצה | יש להירשם מראש לשיעור ניסיון | הגעה לשיעור ניסיון לאחר הרשמה בלבד

סניפי משכן המחול

ירוק - אולם ספורט ירוק | רחוב עזר ויצמן 5

ראשונים - אולם ספורט "הראשונים" | סטודיו ראשי | רחוב פדויים 18

אולם ספורט 1201 - רחוב גולדה מאיר 13

השקמים - חדש! | קרן אור - מרכז ליבה לאורח חיים בריא

סדנאות, יוגה, תזונה, אקסטטיק דאנס, פילאטיס, מחול מודרני, היפ הופ, בלט קלאסי, מחול מודרני, נבחרות היפ הופ, הרכב תחרותי, להקות מחול, קבוצות נשים.



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 ורפרטואר

ימי ד' | בלט קלאסי ומחול מודרני

ימי שישי | אקרודאנס

שיעורי בחירה - הרכב תחרותי, רקדנים יוצרים

קבלה לאחר אודישן ושיחת היכרות גם עם ההורים. הרשמה לאודישן מראש. יש לקבל דף הנחיות לקראת האודישן.

הרכב תחרותי - שיעור מונחה עם קרן קליין תגר. סדנת עבודה להתקדמות עצמאית. מיועד לרקדניות/ים יוצרים הניגשים לתחרות ארצית בריקודים אישיים וקבוצתיים, גילאי 12 ומעלה.

פרויקט העשרה שנתי - בחירה

פרויקט שנתי עם להקות מקצועיות כמו -פרסקו, קמע, ענבל פינטו, ורטיגו ועוד. סדרת סדנאות ובסיום מופע בבמה מקצועית במסגרת ערב גאלה.

להקת ניצנים | כיתות ג' - ד'

להקה צעירה | כיתות ה' - ו'

להקת אנסמבל | כיתות ז' - ח'

להקה ייצוגית | כיתות ט' ומעלה

לבירורים בנושא נגישות

אילנית 09-8894350 | ilanit@hod-hasharon.muni.il



**חוגים
עירוניים
הוד השרון
2025-2026**



ספורט

משכן המחול של רשות הספורט "קֶרן אור"



מסלול נבחרות היפ הופ תחרותי

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

נבחרת 1 | כיתות ג' - ד'

נבחרת 2 | כיתות ה' - ו'

נבחרת 3 | כיתות ז' - ט'

חוגים

קבוצות חוגים ב"ירוק" - אולם אריאל שרון

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

קבוצות חוגים בבגין 1201

ימי א' ו-ד' | אקרודאנס - שילוב אקרובטיקה וג'אז מודרני

היפ הופ - א'-ב', ג'-ד', ה'-ו', ז'-ח'

ברייקדאנס - א'-ב', ג'-ד', ה'-ו'

בלט - ימי ב' | סטודיו תחתון

מחול יצירתי - גן טרום חובה | מיני בלט וג'אז - גן חובה | מיני בלט וג'אז - א'-ב'



קֶרן אור - שיעורי מחול למבוגרות/ים

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

שיעורי היפ הופ - ימי ה'

שיעורי "Dance me free" - ריקוד חופשי אקסטטי משחרר

שיעור בר ומחול - חיזוק כח וגמישות - ימי ה' | 19:00

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

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

קֶרן אור מרכז ליבה | אולם השקמים

מרכז תנועה ובריאות לפעילות גופנית, מחול, תזונה בריאה והתפתחות אישית

ימי א' - היפ הופ

ימי ב' - בלט | יוגה עם דנה רחלין

ימי ד' - מודרני



מתוכננות סדנאות

זומבה, ניה,

סאונד הילינג,

אקסטטיק דאנס

ועוד

להרשמה
לחצו כאן

ספורט

אומנויות לחימה לבנות ולבנים



דניס הישרדות



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

מיועד לבנות ולבנים מגיל 5 ועד 50 | מרכז ספורט הראשונים, רחוב פדויים 16 | ימי: א' ו-ד'
מחיר: פעם בשבוע 195 ₪ | פעמיים בשבוע 260 ₪ | **לפרטים נוספים: רן טוביס 054-5533444**



קודו קאן

בית הספר הגבוה לג'ודו, בהדרכת שניר רובין, 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/ים מגיל 4 ומעלה, קבוצות למתקדמותים וקבוצות נבחרת



מרכז ספורט הראשונים, רחוב פדויים 16, הוד השרון | ימי ב' ו-ה'
מחיר: פעם בשבוע 195 ₪ | פעמיים בשבוע 280 ₪ | **לפרטים נוספים: שניר רובין 052-3253545**

KENDO - אומנות הסייף בחרב יפנית



קנדו - Kendo - פירושו "דרכה של החרב", אומנות לחימה יפנית מודרנית בחרבות, המבוססת על מיומנויות הסייף היפני המסורתי 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 סייפיים. המטרות: עיצוב הגוף והנפש, טיפוח רוח נמרצת, דרך משטר אימונים נוקשה לשאוף לשיפור באומנות הקנדו, להעריך את האדיבות והכבוד האנושי, להתחבר עם אחרים בכנות, לשאוף תמיד לשיפור עצמי.



מרכז ספורט הירוק | ימי ב' ו-ה' | עלות 290 ₪
לפרטים נוספים: פשה 054-6455506



לבירורים בנושא נגישות
אילנית 09-8894350 | ilanit@hod-hasharon.muni.il



חוגים
עירוניים
הוד השרון
2025-2026



ספורט

אומנויות לחימה לבנות ולבנים



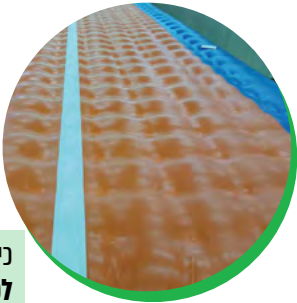
קפוארה

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. בואו ללמוד באחד מבתי הספר הוותיקים והמקצועיים בארץ. בהנהלת: טל באום, ממייסדי הקפוארה בארץ

מחיר: פעם בשבוע 45 דק' 195 ₪ | 60 דק' 260 ₪ | פעמיים בשבוע 60 דק' 320 ₪ | שלוש פעמים בשבוע 90 דקות 485 ₪
ימים א' ו-ה' במרכז ספורט לפיד | ימים ב' ו-ה' במרכז ספורט עתידים | **לפרטים נוספים: טל 054-4275022, 050-6478874**

אקרובטיקה לומדים לעוף

לימוד אקרובטיקה למתחילים ומתקדמים על מזרון האוויר - אייר טראק. למידת יסודות האקרובטיקה לבנות ולבנים בסביבה בטוחה. בהדרכת: טל באום



כיתות א' ומעלה, קבוצות ילדותים, נוער ובוגרים | ימי ג' | מרכז ספורט לפיד | מחיר: 195 ₪
לפרטים נוספים: טל 054-4275022



טאקוונדו

אומנות לחימה קוריאנית המלמדת משמעת וביטחון עצמי. מחזק את הגוף והנפש ומפתח ריכוז, כושר ושליטה עצמית בניהולו של יב מוזס דאן 6

מרכז ספורט 1201
לפרטים נוספים: יב מוזס 050-3773885



בירורים בנושא נגישות
אילנית 09-8894350 | ilanit@hod-hasharon.muni.il

חוגים עירוניים
הוד השרון
2025-2026



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 ולהתפתחות החברתית, מחזק את שרירי הגב וחגורת הכתפיים.



בנות ובנים בגילאי 4 ומעלה. כולל קבוצה תחרותית לנוער
מרכז הספורט עתידים - יאנוש קורצ'ק | 1 אולם הספורט החדש - גולדה מאיר 13 מתחם 1200
מרכז הספורט רבין - הפשוש 4 | חטיבת השחר - השחר 36
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'טסו ברזילאי. הצטרפו עוד היום לאומנות הלחימה החזקה והמהנה ביותר לאימון.

לפרטים נוספים: מעיין 052-2991002



סייף

הצטרפו למשפחת הסייף של הוד השרון! **בהדרכת: שמעון שפוכמן - 3 פעמים אלוף רוסיה.** הסייף מפתח קואורדינציה וזריזות, כוח, גמישות וסיבולת, יכולת ניתוח והחלטה מהירה, יכולת ריכוז ומיקוד, ערכי מוסר וכבוד הדדי. בואו ללמוד עם הסייפים הטובים בארץ, באווירה משפחתית וחמה.

לבנות ולבנים מגילאי 6 ומעלה | מרכז ספורט שילה
לפרטים נוספים: 052-2219187



קראטה קיוקושיין

קיוקושיין היא שיטת קראטה במגע מלא המביאה את רוח המסורת מיפן עם גישת אימון מודרנית כוללת. באימונים נטפח כישורי לחימה, תנועה וכושר באופן מוקפד ובתשומת לב להתקדמות של כל תלמידה, ובליווי אישי לתמדיים. בנוסף להיבט הפיזי, באימון נחוה גם מעולמות היוגה, נשימה, וריכוז, המהווים חלק בלתי נפרד מסגנון הלימוד. רוח האימון היא גיבוש דיספלינה לאורח חיים, בחברותא טובה עם תלמידותים צעירותים

וوتיקים המתמידים לאורך שנים. הקבוצה בהוד"ש היא חלק מארגון ארצי ועולמי שכולל ארועים ותחרויות עם חברים מכל הארץ.



קבוצות מתאימות לכל הגילאים - צעירותים, נוער ומבוגרותים
ימי א', ד' | אולם הדרים | **לפרטים נוספים: 052-6017272**
מחיר: פעם בשבוע 195 ₪ | פעמיים בשבוע 260 ₪



לבירורים בנושא נגישות
ילנית 09-8894350 | ilanit@hod-hasharon.muni.il

חוגים עירוניים הוד השרון 2025-2026

ספורט

חוגים



לרוץ כל אחד יכול

חוג ריצה למרחקים ארוכים מאתגר ומהנה, אימוני ריצה מגוונים בתנאי שטח שונים. החוג פתוח למתחילות/ים ולמתקדמות/ים. בהדרכת: איריס בן עמי, מורה לחינוך גופני ומאמנת ריצה.



משך האימון שעה וחצי | שלוש פעמים בשבוע
עלות החוג: פעם בשבוע - 195 ₪ | פעמיים בשבוע - 260 ₪
לפרטים נוספים: 052-2654289



החלקה אומנותית על גלגליות

בהדרכת קרין מרחבקה שחר - מאמנת הלהקה הייצוגית תחרותית של חולון, אלופת ישראל ומקום שלישי באליפות אירופה למופעים קבוצתיים. החוג פועל בהוד השרון מזה 18 שנים למתחילות/ים, מתקדמות/ים ומבוגרות/ים. בחוג יושם דגש על קואורדינציה, חוש קצב, יציבה ועבודת צוות.



מיועד לגילאי 4-12 ולהורים | מרכז ספורט יגאל אלון - בימי ב' | מרכז ספורט הירוק - בימי ד'
עלות: פעם בשבוע 195 ₪ | פעמיים בשבוע 260 ₪
לפרטים נוספים: 050-3717170

חוג רולר דאנס

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 הגלגליות הארצי. מאפשר השתתפות באירועים מופעים ובתחרויות ארציות



מיועד לילדות ולילדים מגיל 5 ומעלה | יום ד' | אולם השחר
לפרטים נוספים: יפעת 050-7761377



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', לגילאי החטיבה, התיכון ונשים.

אין צורך בניסיון קודם
לפרטים נוספים: דנית האם 052-4201500



יוגה בסטודיו השקמים

בהדרכת דנה רחליון, מורה בכירה, מומחית לספורט וכושר, לשיקום בתנועה, ראש תחום פילאטיס בוינגייט. הידוק הקשר בין הגוף והנפש, תרגול זורם לשיפור הגמישות, שיווי משקל, הקואורדינציה, היציבה, הכוח, כושר הריכוז, הנשימה ועוד.

ימי ב' | 19:15-20:30 | סטודיו מרכז ספורט השקמים
עלות לחודש: 260 ₪ | יש להצטייד במזרון יוגה
לפרטים נוספים: 054-6500239

חוגי שחייה בבריכת גלי רון

מרכז הוד השחייה
החלה להרשמה!
חוגי שחייה
צוות מאמנות/ים מקצועי
אימונים ללימוד ושיפור טכניון השחייה בקבוצות לפי גיל ורמה
בריכה מרוממת ומקורה

מגיל 4
בריכת גלי רון, הוד השרון
מייבט אל רון

לפרטים נוספים ותאום מבדק התאמה: 055-9007079
office@alumahod.com | 073-3808880



בריכת גלי רון, כדויים 18
עלות: פעם בשבוע 350 ₪ | פעמיים בשבוע 450 ₪



לברורים בנושא נגישות
אילנית 09-8894350 | ilanit@hod-hasharon.muni.il

חוגים עירוניים
הוד השרון
2025-2026

ספורט

טניס

טניס לכל גיל

בית הספר לטניס מזמין אתכם/ם 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.

מיועד לבנות ולבנים מגיל 6 ומעלה | המגרש הפתוח בממלכתי א'
לפרטים נוספים: טלי מורן 050-4567178



הטובות והטובים לטניס!

מרכז הטניס הוד השרון מזמין להתנסות בספורט. מרכז הטניס מקיים אימונים קבוצתיים ופרטיים לילדות/ים, נוער ומבוגרות/ים בכל הרמות והגילאים. חוג הטניס תורם לביטחון העצמי, התפתחות חברתית ושיפור הקואורדינציה. צוות מאמנים מקצועי בוגרי מכון וינגייט

המרכז ממוקם בלב פארק "עתידים" שבמגדיאל.
עלות החוג: 285 ₪
לפרטים נוספים: מוטי כלו 054-7614343

טניס Lab

המרכז לטניס מזמין אתכם/ם להתנסות בשיעורי טניס לכל הגילאים

מגרש הספורט פארק עתידים
לפרטים נוספים: צחי 054-4736350

ספורט הרקדות

חוג ריקודי עם

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

ימי ה' | 19:45-21:30 | לומדים ורוקדים | מרכז ספורט הירוק ("אריאל שרון") רחוב עזר וייצמן 21:30
הרקדה ברצף
ביום ה' האחרון של כל חודש - "חמישי חודשי" - הרקדה ברצף
פרטים נוספים: איריס אבנר 052-6088660



חוג משתלבות/ים לריקודי עם

מעגלים, שורות וסדנת זוגות

בהדרכת פנינה קליין | מרכז הספורט השקמים, רחוב השקמים 13 | ימי ב' | 20:00
פרטים נוספים: פנינה 054-4575151



הרקדות הורים וילדות/ים

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 | מיועד לגילאי שנתיים עד כיתה ו'
מידי שבוע, במוצאי שבת | אולם ספורט הירוק, ב"ס אריאל שרון, רחוב עזר וייצמן 5 | הכניסה חינם
פרטים נוספים: לוי 050-5304319





ספורט

התעמלות לוותיקות/ים



פילאטיס מזרן - חיזוק, גמישות ויציבה!

אימון אפקטיבי בעמידה ובשיכיבה על מזרן, שמתמקד בחיזוק שרירי הגב, הבטן ורצפת האגן, שיפור היציבה והגמישות הגוף.

מתאים לנשים וגברים | ימי א' ו-ד' | 07:30-08:15
מרכז האמנויות הרב תחומי, דרך כפר הדר 33
עלות: פעם בשבוע 140 ₪ | פעמיים בשבוע 180 ₪
לפרטים: בוורלי 050-2337370

חוג ריקודי עם וריקודי שורות למבוגרות/ים, למתחילות/ים ובינוניות/ים

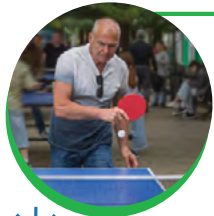
הדרכה מקצועית ונעימה עם דגש על יחס אישי ומכבד. השירים המנוגנים משולבים בנוסטלגיה עם ריקודים עכשוויים.



אולם עתידים | ימי ג' | 19:00-23:00
עלות כניסה: 20 ₪ כולל כיבוד קל

טניס שולחן לוותיקות וותיקים

פעילות ומפגש חברתי לוותיקות וותיקים בטניס שולחן



אולם בית ספר שילה | ללא עלות
לפרטים נוספים: מיכאל 052-6361945

ויני-יוגה עם סנדרה פולק קנר - שיעור יוגה מותאמת לבני +55

לכל מי ששמע על נפלאות היוגה אך חשש להצטרף, לכל מי שתרגל פעם ומכל מני סיבות הפסיק ולכל מי שמעולם לא התנסה ביוגה - זו הקבוצה עבורכן/ם. ביחד ובהתאמה פרטנית נתחזק, נשפר את שיווי משקל, הנשימה, יכולת הריכוז והרפיייה, בהדרגה וולא כאב.



סנדרה פולק קנר - מורה בכירה ליוגה (וינייטי), יוגה-תרפיסטית וגרונטולוגית, עובדת עם בני הגיל השלישי והרביעי על פי הויני יוגה

ימי ג' | 17:00 | אולם רבין | זמן שיעור: 50 דק'
עלות: פעם בשבוע 140 ₪
לפרטים: 050-7369368



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

חוגים עירוניים
הוד השרון
2025-2026



ספורט

התעמלות לוותיקות/ים

התעמלות על כיסא - לנשים ולגברים - לחיזוק, תנועתיות והגמשה!

אימון מותאם לאוכלוסייה המתקשה לרדת למזרון, עובד על כל המפרקים, שיפור תנועתיות, חיזוק השרירים והגמשת הגוף



ימי ד' | 09:30-10:15
הבאר, יהושע בן גמלא 28

ימי א' | 09:15-10:00
ימי ד' | 08:15-09:00

מרכז האמנויות הרב תחומי, דרך כפר הדר 33

עלות: פעם בשבוע 140 ₪ | פעמיים בשבוע 180 ₪
לפרטים: בוורלי 050-2337370



צ'י קונג

גינת מגדיאל | אולם 1201 | ימי ב' 08:30

עלות: 120 ₪ לחודש



הליכה מודרכת

הפארק האקולוגי | ימי א' | 08:00

עלות: 60 ₪ לחודש



לפרטים נוספים :
רשות הספורט העירונית
09-8894350



בירורים בנושא נגישות
ילנית@hod-hasharon.muni.il | 09-8894350

חוגים עירוניים
הוד השרון
2025-2026

ספורט

ספורטק הוד השרון

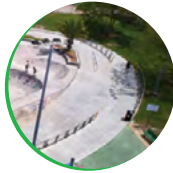


ספורטק הוד השרון עומד לרשות הציבור ונותן מענה רחב בתחום תרבות הספורט והפנאי לכל הגילאים. בספורטק תוכלו למצוא מגרשים משולבים רב - תכליתיים למשחקי קט-רגל וכדורסל, מגרשי דשא סינטטי, מתקני כושר מוצלים, מתחם נינג'ה חדשני, קיר טיפוס, שולחן טקבול וכל זאת בשילוב מדשאות רחבות ידיים.



השימוש במגרשי הדשא הסינתטי מותנה בתשלום ובתיאום עם רשות הספורט העירונית. הספורטק נמצא ברחוב שביל התיכון. **לפרטים נוספים: רשות הספורט 09-8894350**

פארק אקסטרים לסקייטרים, סקוטרס ובייקרים



זמני פעילות:

ימים א'-ה' | 14:00-22:00

יום ו' | 12:00-22:00

יום שבת | 10:00-20:00

ימים ה', ו' ושבט | בייקרים | 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



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

הנכם מתבקשות/ים לשמור על הסדר והניקיון
לפרטים: רשות הספורט 09-8894350



לברורים בנושא נגישות
אילנית 09-8894350 | ilanit@hod-hasharon.muni.il

חוגים
עירוניים
הוד השרון
2025-2026

אירועי ספורט כהוד השרון

02

פברואר

מרוץ ל.א.ש.י.ר בשיתוף תיכון הדרים - מרוץ לזכרם של שיקו סבן ויפתח שלפוברסקי אשר נהרגו באסון המסוקים בשאר ישוב, רונן חיון שנהרג בלבנון, ליאור שי שנהרג באסון המסוק ברומניה ואייל אבניאון שנפל בקרב בעזה

11/12

נובמבר / דצמבר

- תחילת תחרויות ליגת הוד-נט
- תחילת מפעלי ספורט בתי ספר, כדורסל, כדורגל, כדורעף, טניס שולחן בנות בנים

09/10

ספטמבר / אוקטובר

- תחילת פעילות חוגי ספורט
- פרויקט לימוד שחיה לכיתה ד'
- יום הליכה עולמי
- חינוך גופני גני ילדים
- מפעלי ספורט בתי ספר
- ליגות הורים

07/08

יולי / אוגוסט

- אירועי קיץ – מגוון פעילויות קייטנות
- מחנות אימונים
- פעילויות לותיקות ולותיקים
- סטריטבול
- משחק כדורגל לנוער
- יום כיף למשפחות עם צרכים מיוחדים

06

יוני

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

05

מאי

- שבוע הספורט בישראל
- אולימפיאדת הילדות/ים
- טורניר כדורגל וכדורסל ע"ש עומרי בללי ז"ל
- ערב הוקרה והענקת מלגות לספורטאים/ים מצטיינות/ים
- צעדת הוד השרון, "צועדים עם רון בלב" בהצדעה לנווט השבוי רון ארז, תושב העיר

03/04

מרץ / אפריל

- יום שיא בספורט לגני הילדים
- הפנינג אופניים למשפחות
- טורניר כדורעף לזכרו של ירון
- גרידיי תיכון רמון
- מרוץ הוד השרון

לברורים בנושא נגישות

ילניתית 09-8894350 | ilanit@hod-hasharon.muni.il



חוגים עירוניים הוד השרון 2025-2026

ספורט

מגרשים ומתקני ספורט



לביוררים בנושא נגישות:
אילנית 050-5748310
09-8894350

ilanit@hod-hasharon.muni.il

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 מגדיאל	גן מגדיאל
רחוב יסוד המעלה	גן יסוד המעלה
רחוב המוסדות	גן גיורא
רחוב הפריסה	רחוב הפריסה
נווה נאמן	תיכון עמל-שרונים
רחוב הדרים	גן 1200
רחוב אפיים 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 המחותרות	מגרש כדורגל גני צבי
גולדה מאיר 15	גן 1201
רחוב הבנות	ציר החינוך

מרכזי ספורט

שם האולם	כתובת	טלפון	נגישות
עתידים	יאנוש קורצ'ק 17	09-7452461	
גבין 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 יצמן 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	אלכנסדר 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	סניס 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	אלכנסדר הגדול 12		
רעות	הדרים 12		
מנחם בגין	גולדה מאיר מתחם 1200		
יעל רום	גולדה מאיר 13		
דמוקרטי	הבנים 53		



לביוררים בנושא נגישות
אילנית 09-8894350 | ilanit@hod-hasharon.muni.il

חוגים
עירוניים
הוד השרון
2025-2026

ספורט

נהלי הרשמה ומועדי חופשות

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 מנהל האולם על גבי טופס ביטול, לא יתקבלו ביטולים דרך הטלפון או בהודעה למדריך הקבוצה.
- בחודש בו ניתנה הוראת הביטול יגבה הסכום במלואו לאותו חודש.
- 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% לאם חד הורית.
- כל הנחה נוספת רק באישור בכתב של מנהל רשות הספורט.

מועדי החופשות בחוגים לשנת תשפ"ו

המועד	ימים	תאריכים	חידוש פעילות
ראש השנה	שני - רביעי	22-24.9.25	יום ה' 25.9.25
כיפור	רביעי - חמישי	1-2.10.25	יום ו' 3.10.25
סוכות	שני - שלישי	6-7.10.25	יום ד' 8.10.25
הושענה רבה ושמיני עצרת	שני - שלישי	13-14.10.25	יום ד' 15.10.25
חנוכה	פעילות כרגיל		
פורים	שלישי - רביעי	3-4.3.26	יום ה' 5.3.26
פסח	רביעי - חמישי	1-9.4.26	יום ו' 10.4.26
ערב יום השואה	שני - סיום פעילות 18:30	13.4.26	יום ב' 13.4.26
ערב יום הזיכרון	שני - סיום פעילות 18:30	20.4.26	יום ב' 20.4.26
יום הזיכרון ויום העצמאות	שלישי - רביעי	21-22.4.26	יום ה' 23.4.26
שבועות	חמישי - שישי	21-22.5.26	יום א' 24.5.26



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 לומדים בבתי הספר המיצגים את בית הספר שבו לומדים ילדיהם.

הליגה הינה חינוכית וערכית, ליגה שמעודדת 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 חוויית כדורסל אמיתית המושתתת על ספורטיביות והגינות.

ליגת הורים ובתי ספר

ליגת ההורים הינה יוזמה המשותפת לרשות הספורט ולבתי הספר בהוד השרון. מטרת הליגה היא ליצור גאווה יחידה ומעורבות עמוקה בין הורי התלמידות/ים ובין המערכת הבית-ספרית וזאת ע"י שילוב ההורים בפעילויות הספורט והנופש. הליגה מתקיימת למשך כל השנה ובסיומה מכתירים את האלופות/ים.

הוד נט - ליגת כדורשת הנשים

אוהבת ספורט? משחק קבוצתי? קהילת נשים עוצמתית?
מקומך איתנו! אין צורך בניסיון קודם

לפרטים נוספים והרשמה:
ליטל 052-2564519



לבירורים בנושא נגישות
ילנית 09-8894350 | ilanit@hod-hasharon.muni.il

חוגים
עירוניים
הוד השרון
2025-2026



ספורט

עמותות ומועדוני ספורט



מועדון מכבי הוד השרון כדורעף

הוקם בשנת 1981. מחנך ומאמן שחקני כדורעף מגיל נערים ועד לבוגרים כולל ליגות מקצועניות, קבוצת גברים, קבוצת נשים בליגת העל וקבוצת נערות ונערים בליגת העל.



לפרטים נוספים: יוני 052-2579060

מכבי הוד השרון - כדורסל

המועדון פועל זו השנה ה-23 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/ים ובית ספר לכדורסל, המשחקות/ים בקבוצות תחרותיות באיגוד הכדורסל.

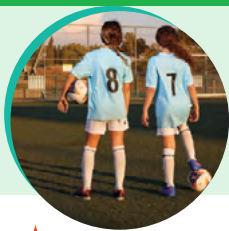
לפרטים נוספים: אריק 052-2997726



לבירורים בנושא נגישות

אילנית 09-8894350 | ilanit@hod-hasharon.muni.il

חוגים
עירוניים
הוד השרון
2025-2026



ספורט

ליגות ספורט קהילתיות



כדורגל בנות הפועל הוד השרון

החלה ההרשמה לעונת 25-26

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 2010-2011
- קבוצת ליגה ילדות א' | שנתונים 2012-2013
- קבוצת ליגה ילדות ב' | שנתונים 2014-2015
- קבוצת טרומויות | שנתונים 2014-2020

אימונים בקבוצת הטרומיות לפי גילאים ורמות, שחקניות מגן חובה יכולות להצטרף | חדש - קבוצת טרומויות במגרש ביי"ס יעל רום (דשא סינטטי)

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

מועדון ספורט וחינוך

מועדון ספורט וחינוך גופני הוד השרון הוקם בשנת 1994 בתחום הכדורעף בחט"ב הראשונים. במועדון פועלים חוגי ילדותיים מכיתות ד'-ו' הכנה לכיתות הספורט בכדורעף. הילדותיים שמסיימים כיתה ט' מצטרפים למועדון מכבי הוד השרון בבית ספר מוסינזון לפעילות של איגוד הכדורעף והליגות הנוספות. במהלך השנים זכה המועדון באליפויות רבות ונחשב לאחד הגדולים והטובים בארץ מאז הקמתו.



לבירורים בנושא נגישות
אילנית 09-8894350 | ilanit@hod-hasharon.muni.il

מועדון הכדורגל הוד השרון

בניהולו של גיא ויסמן | החלה ההרשמה לעונת 25-26

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. המתאימותים יעברו לקבוצת הליגה. **ערכת אימון הכוללת: תיק, חולצה, מכנסיים, גרביים וכדור.**

מרכזי אימונים

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

פרויקט "כדורגל אפרוחים" | גילאי 4-6

בהדרכת מאמנים המתמחים בגיל הרך | אימונים המתבססים על פיתוח קואורדינציה, מיומנויות בסיס ומשחקים. פעילות באולמות ספורט: השרון | שילה | ממלכתי א' | ביי"ס ע"ש אריאל שרון (הירוק) | יעל רום (דשא סינטטי). המתאימותים יעברו לקבוצת הליגה. **ערכת אפרוחים הכוללת: תיק, חולצה וכדור**

לפרטים נוספים:
יעלי 058-4071057 | ענבל 050-5539776



חוגים עירוניים הוד השרון 2025-2026