



# מכבי נ.ש.ר. עזריה

## לכל תושבי מועצה אזורית גזר

לאחר שגידלנו כ-60 אלופי ישראל והשגנו מטרות בספורט הישגי במשך 30 שנה, אנו פותחים את השנה החדשה עם מגוון חוגים וקבוצות לכל הגילאים, במועדון ספורט ותרבות הגוף, במרכז הארצי לאגרוף אולימפי בישראל, וביה"ס למדריכים ומאמנים בשיתוף עם מכון וינגייט וגבעת וושינגטון, במושב עזריה. לרשותכם עומד אולם ספורט עם מכשור מתקדם שעתיד להתרחב בתקופה הקרובה.

### צוות מקצועי

**יו"ר העמותה יובל טוויג**, מאמן מוסמך, שופט בינלאומי אירופאי חבר נבחרת ישראל באגרוף לשעבר.

**יועץ מקצועי אריק דרוקמן**, דוקטורנט לחינוך גופני בעל תואר מאמן לאומי, שופט בינלאומי עולמי, מרצה ומדריך בקורסים למדריכים ומאמנים במכון ווינגייט ומכללת גבעת וושינגטון, אלוף ישראל ומכביה לשעבר.

**אימוני בוקר-אריה אברמוביץ**, מאמן ומדריך מוסמך לחדר כושר ומקצועות כושר גופני, שופט בינלאומי אירופאי.

**אירובי ואגרוף אירובי-שלומי אשטמקר**, מדריך מוסמך לאגרוף וחדר כושר, אלוף ישראל לשעבר.

**מקצועות אגרוף-אמיל אדינאגוייב**, מדריך מוסמך לאגרוף, קיק בוקס ואגרוף תאילנדי, שופט בינלאומי אירופאי, אלוף ישראל לשעבר.

### רשימת חוגים

#### אימוני בוקר נשים/גברים

1. אימון מכשירים ע"פ תוכנית אישית.
2. עיצוב הגוף ושיפור יכולת אישית.

#### אימוני ערב נשים/גברים

1. אימון ילדים מגיל 6-12 ע"פ חוק הספורט החדש.
2. כושר גופני לילדים בעלי צרכים מיוחדים, הורדת משקל ושיפור קואורדינציה.
3. אגרוף לילדים ונערים מתחילים.
4. אימון מכשירים ע"פ תוכנית אישית.
5. אירובי ואירובוקסינג (בעזרת תרגילי אגרוף).
6. קיקבוקס ואגרוף תאילנדי.
7. אגרוף לפיתוח כושר ולמתאגרפים לשעבר.
8. אגרוף אולימפי הישגי.

◀ מנוי בוקר לכל החוגים שיפתחו בבוקר.

◀ מנוי ערב לכל החוגים שיפתחו בערב.

◀ מנוי משולב לכל החוגים בוקר וערב בתוספת 50% בלבד.

