



קאנטרי טבעון

מידעון לשנת 2020-21

הזכרת לשוניים שמורה - ט.נ.ח.

המנוי המשתלם

מנוי משפחתי
שנתי

הכל כלול במנוי

לחודש
לאדם
(תושב טבעון)

131

החל
מ-

חנה סנש 23, פינת בן צבי, קרית טבעון 04-6440999

www.country-tivon.co.il |  קאנטרי טבעון



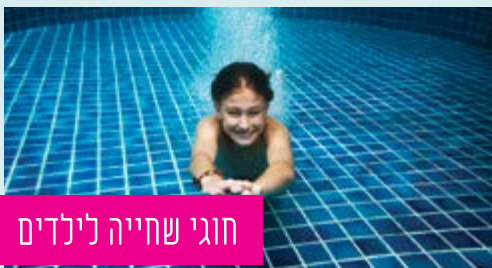
חדר כושר



חוגים מגוונים



בריכת שחייה



חוגי שחייה לילדים



ספינינג



ספא מפנק



ספורט עבורי הוא המקום המפתח את הגוף ואת הנפש.

גוף ונפש הם דבר בלתי נפרד. האווירה בקאנטרי נעימה ומרווחת, המאפשרת לפתח את הגוף, ועם הנעימות של המקום - גם את הנפש. הבריכה וחדר הכושר מצוינים, צוות המדריכים עוזרים ומלווים. על איכות לא מתפשרים

ליאת שוסטר



ספורט תמיד היה דרך חיים בשבילי.

לפני 5 שנים נרשמתי כמנוי לקאנטרי ואני לא מצטער על כך לרגע. איכות הציוד, המאמנים והאסתטיות גורמים לי להנות מכל אימון, ולרצות להגיע ביום שלמחרת.

ניב רוזנטל



אני נהנית לבוא לקאנטרי ולהשקיע בעצמי שעה בכל יום...

בקאנטרי יש מגוון אפשרויות חוגים, בריכה ומכון - וכל אחד יכול לבחור את מה שהכי מתאים לו וגם לשלב. המקום מתוחזק ונעים והמדריכים שם תמיד בשבילך לעזרה.

יובל אדרי



בקאנטרי טבעון כל אחד יכול למצוא את מקומו, יש

מגוון רחב של אפשרויות: חדר כושר, חוגים מגוונים, בריכה, ומדריכים מקצועיים.

צוות המשרד הוא נעים וחייכני ותמיד עומד לשירותנו כדי להנעים את שהותנו.

דליה שורץ

**ההרשמה לעונת
המנויים 2020-21
בעיצומה
מהרו להבטיח מקומכם!**



בן יהודה אתי
מנהלת קאנטרי טבעון

מוניים יקרים!

שמחה להציג בפניכם את החוברת החדשה שלנו לעונת 2020-2021 שגובשה בעבודת צוות מקצועי ובה תמצאו מידע מתומצת אודות הקאנטרי שלנו.

חדר הכושר המאובזר במגוון מכשירים חדישים, חוגי הסטודיו המגוונים, השחייה בבריכה המחוממת והנעימה, חוגי התעמלות במים, חוגי הספינוג המרתקים וכמובן כל זאת תוך הקפדה ודגש על התו הסגול לו אנו מחוייבים: מדידת חם, מילוי הצהרת בריאות, שמירה על הגיינה ושמירה על מרחב אישי לכל מתאמן.

כולנו עוברים בימים אלה חוויה מאתגרת במיוחד ותקופה לא פשוטה בה כל בוקר התעוררנו למציאות והנחיות חדשות מצד משרד הבריאות והממשלה ופעלנו בהתאם לכל הנחיה שמשרד הבריאות הכתיב לנו על מנת לשמור על הבריאות של כולנו.

אני נרגשת ושמחה לראותכם מגיעים מדי יום למועדון קפדני ובטוח משתתפים במרחבי האימון העומדים לרשותכם, נהנים מהמתקנים השונים, מתאמנים ויוצרים חוויות משותפות ורוקמים אחווה ספורטיבית קהילתית חשובה מאין כמוה בימים אלה.

אנו ערוכים לכל מצב ותרחיש ונפעל בהתאם, נמשיך לשמור על הכושר הגופני של כולנו גם מרחוק באמצעות המדיה החברתית פייסבוק / אינסטגרם מערכת הזום כפי שקיימנו בתקופת הסגר.

לקבוצות הסיכון ולכל המעוניינים להתאמן בבית, עומדת לרשותכם מערכת הלייב שלנו- חוגים מקוונים ומבוקשים המשודרים ישירות מהסטודיו שבקאנטרי ומוקלטים.

אנו מוצאים חובה נעימה להודות לכל העוסקים במלאכה לכל העובדים והמדריכים העובדים ללא לאות, שבדרכם היצריתית והמקצועית דואגים לבריאותנו, להנעים את זמננו בפעילויות איכותיות.

מודים לכם על הסבלנות והאמון שאתם נותנים בנו, נמשיך כולנו לקבל אתכם כל יום באהבה ובחיוך גדול ויחד נעבור ונצליח את התקופה.

זיכרו: פעילות גופנית הכרחית ואף מצילת חיים חשוב לשמור על אורח חיים בריא!!!

בן יהודה אתי
מנהלת קאנטרי טבעון

שעות פתיחת המשרד	שעות פעילות הקאנטרי	יום
08:00-21:00	16:00-22:00	א'
08:00-21:00	06:00-22:00	ב'-ה'
08:00-18:00	06:00-18:00	שישי
07:00-18:00	07:00-18:00	שבת



חדר כושר

באולם מרווח וגדול, אל מול הברכה ונופה של טבעון, תוכלו להנות מאימון מקצועי בחדר הכושר. חדר הכושר החדש והמפואר פועל באווירה אוהדת ומזמינה, ונותן מענה לכל הצרכים של המתאמנים, כל זאת בליווי תכנית אישית ממוחשבת המותאמת אישית לכל מווי הנבנית על ידי המאמנים המקצועיים שלנו.

שימו לב! אימון בחדר הכושר מחייב חתימה על הצהרת בריאות.

מהו אימון אישי

מיועד לאנשים המבקשים ליווי ובקרה מלאה בזמן האימון על-מנת לשפר את איכותו, ביצועו וטיבו של האימון - להשגת מקסימום תוצאות בדרך הנכונה והבריאה עבורכם. אימון אישי מסייע לפתח, לחטב ולעצב קבוצות שרירים בצורה הדרגתית, לרדת במשקל תחת פיקוח ובקרה ובתכניות אימון יחודיות הבנויות בהתאם לנתונים האישיים של כל מתאמן. האימון האישי הינו פרטני ודיסקרטי, בזמן הנוח למתאמן ובתאום מראש עם המאמנים בחדר הכושר. האימון האישי מתבצע על ידי מאמני חדר הכושר המקצועיים של קאנטרי טבעון.

בני נוער צעירים, אנחנו חושבים עליכם!

אימון בחדר הכושר לבני נוער בגילאי 14-11 מתקיים שלוש פעמים בשבוע בימים: שני, רביעי וחמישי, בין השעות 14:00-18:00.

האימון מתבצע בליווי מאמן צמוד, מוסמך באימון בני נוער וכולל בניית תכנית אישית לכל מתאמן.

שימו לב! אימון בחדר הכושר מחייב חתימה על הצהרת בריאות. נערים ונערות (14-18) מתבקשים להגיע בפעם הראשונה בליווי אחד ההורים לצורך הרשמה ומילוי פרטים אישיים וכן חתימה על הצהרת בריאות הילד/ה.

מדריכי חדר כושר <



אליהו שטרית

מאמן חדר כושר מוסמך
מאמן אימונים אישיים
בוגר וינגייט
"מאמין באימון בריאות"



בועז רפאלי

מדריך כושר גופני
בריאות ואימון קטנים מוסמך
"אני מאמין בנפש בריאה בגוף בריא"



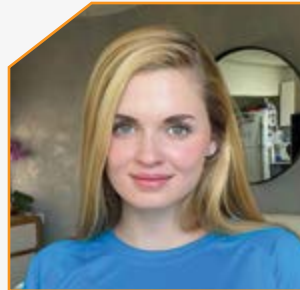
עידו זינו

מדריך כושר גופני מוסמך
בית הספר למקצועות הספורט.
"כושר גופני הוא השלב
הראשון בדרך אל האושר."



עפר משעלי

מאמן כושר גופני בוגר וינגייט.
"מאמין שפעילות ספורטיבית
משפרת ומטיבה איכות חיים"



יובל אדרי

מדריכת חדר כושר בוגרת וינגייט.
"אני מאמינה שליווי נכון
והתמדה הם המתכון הבטוח
ביותר להצלחה"



קאנטרי טבעון

04-6440999

קאנטרי טבעון



מאמן אישי

כי לגוף שלך מגיע יותר!

- ✓ ליווי ובקרה מלאים בזמן האימון
- ✓ שיפור איכות וביצוע האימון
- ✓ פיתוח גוף, הורדה במשקל, עיצוב וחיסוב
- ✓ מותאם לנתונים האישיים של המתאמן
- ✓ מתבצע בזמן הנוח למתאמן

פרטים במשרד ואצל מאמן הכושר



◀ בית ספר לשחיה

ענף השחייה התפתח רבות בשנים האחרונות, הן במסגרות העממיות והן בתחרויות ארציות ועולמיות. עליית קרנו של ענף זה נובעת מתרומתו הרבה לפיתוח קואורדינציה, כשרים מוטוריים ויציבה נכונה. השחייה מקלה ומשמשת כאמצעי טיפולי בבעיות קשב וריכוז ומגבירה את קצב התפתחות תאי המוח. בית הספר לשחייה מציע רמות מוגזגות ומשתנות, וכל ילד וילדה מוצאים את המסלול המתאים לו ולצרכיו.

◀ לימודי שחיה

קורסים ללימוד שחייה גילאי 5+

לימוד שחייה בסיסי בגיל צעיר, מאפשר פיתוח מיומנויות ספורטיביות, משמעת עצמית ותחושת מסוגלות אישית. הקורס בן 12 מפגשים מתבצע בקבוצות קטנות ובליווי מדריך מוסמך + עוזר.

◀ חוגי שחיה לילדים על פי גיל ורמת שחייה

דריגונים

שחיינים מתחילים שסיימו קורס שחייה בסיסי או שיעורי שחייה פרטיים.

כספיון

שחיינים העולים מדריגונים, ורמת השחייה שלהם גבוהה יותר.

דיוגן

שחיינים העולים מכספיון, ורמת השחייה שלהם גבוהה מאוד. הקבוצות מתחלקות לפי טווחי גילאים. החוג מתקיים פעמיים בשבוע.

כרישים

מיועד לשחיינים השוחים מעל שנתיים ומתאמנים על כל סגנונות השחיה

מאסטרס

חוגי שיפור שחייה למבוגרים ולימוד סגנונות נוספים. שיפור הכושר הגופני וסיבולת לב ריאה, מיומנויות מים ושחייה.



ג'ורם דרדל
מאמן תריאטלון
וריצות ארוכות

"זה לעולם לא נהיה קל יותר, אתה פשוט משתפר".



04-6440999

קאנטרי טבעון



לגילאי
5+

קורסים ללימוד שחיה

בריכה מחוממת ונעימה

בהדרכת הצוות המיומן והמקצועי של הקאנטרי

12 מפגשים

- ✓ פיתוח מיומנות ספורטיבים
- ✓ משמעת עצמית
- ✓ העצמה ומסוגלות אישית
- ✓ קבוצות קטנות עד 10 משתתפים
- ✓ יחס אישי וחם
- ✓ מדריך ועוזר בכל קבוצה

ההרשמה
בעיצומה!



בריכת השחייה בקאנטרי טבעון

בריכה חצי אולימפית מזמינה, נעימה, מקורה ומחוממת. מבוקרת באמצעות מערכות ממוחשבות מתקדמות. הבריכה מחולקת ל-7 למסלולים: מהיר, איטי וכל שחיין מתאים את הקצב שלו ואת עצמו למסלול המתאים. במתחם בריכת פעוסות וכן שיכשוכית למי שרוצה ליהנות ולהשתכשך במים.

שחייה לטיבה עם הלוסוסים בה - לחקרים לזכרנים על כן שאנשים האופיים
לשחיה באופן קבוע הם האלי כשירוג אירוביג אהובה, שחייה לטלריג לטל
שיריג ולטישוג ולקטינה אג אורליג פסיכון לטלריג לטיבולריג; לטלריג לטל וכליג דמ
וכל זאג לטלריג הדיקה ולקריכה רפואיג.



אלי דונה
מציל

"שחייה היא הדרך
לשיפור איכות החיים"



רם רודיטי
מציל

"מאמין בכוח המים
לריפוי הנפש והגוף"



אמיתי נוסקין
מציל

"מעדיין הנעורים נמצא
בכל מקום שיש בו
מים"



אופק גליקמן
מציל

"שחייה - פסק זמן
מעולה לחשוב על
דברים ורעיונות
יצרתיים"



04-6440999 ☎
קאנטרי טבעון f

מעוניינים לשפר את רמת השחיה והכושר הגופני?

מיטב מאמני השחייה
של קאנטרי טבעון
מזמינים אתכם!

השירות ניתן בתשלום נוסף - פרטים במשרד

שעות פתיחה: ימים א' ב' ד' ה'

09:00-13:00 16:00-19:00

ימים ג' ו'

09:00-13:00

ספורט בעמק



שיווק ומכירת ציוד ספורט ואמנויות לתימה

**10% הנחה
למנויי
הקאנטרי**

יוגה ופילאטיס

מזרונים, פיתות, טבעות, גלילים
ומשולשי פילאטיס, כדורי פיזיו,
מוצרי דיקור ועוד.

אמנויות לחימה

ביגוד ג'ודו, אייקידו, קראטה, טיקוואנדו,
ג'ו ג'יצו, טאי צ'י, נינג'יצו ועוד...
מגנים, שקי אגרוף, מזרונים ונשק לאימון.

משחקי כדור

כדורגל, כדורסל, כדורעף,
כדורשת, טניס, בדמינטון, טניס
שולחן ועוד...

טיולים וקמפינג

תרמילים איכותיים בנפחים שונים, מזרוני שטח,
שקי שינה, אוהלים, פנסים ופנסי ראש,
פאוצ'ים אטומים למים, ערסלים, כסאות לשטח,
מקלות להליכה נורדית, ערכות בישול ועוד.

ים ובריכה

משקפי שחייה, סנפירים, כפות פולי, בגדי ים
למבוגרים, לנוער, לילדים ולפעוטות, כובעי ים,
מסכות ושנורקלים, שרוולי ציפה, מזרונים,
גלגלי ים, משחקי צלילה, כדורי מים, נודלס ועוד.



בלט וג'אז

נעלי בלט וריתמיקה, נעלי ג'אז,
בגדי גוף, גרביונים, עליוניות, חצאיות ועוד.

כח וכושר

משקולות, קפיצים, מכשירים
ואביזרי אימון ביתיים.

הליכה וריצה

ביגוד מנדף, כובעים, גרביים, אבזרים
שונים ופאוצ'ים, בקבוקים, מדי דופק,
מדי צעדים ועוד.

רכיבת אופניים

אופניים, ביגוד רכיבה, קסדות, כפפות,
פנסים, מחזירי אור, ערכות לתיקון, תיקים
ופאוצ'ים, תרמילי רכיבה עם מיכלי מים.



כיכר בן גוריון 1 מרכז טבעון (מעל בנק הפועלים)

054-4982070



< ספיינינג Spinning תפסיקו להתעצל - תתחילו לפדל

אימון רכיבה על אופניים בתוך סטודיו ממוזג, בליווי מוזיקה. אימון הספיינינג משלב עבודה אירובית במאמצים משתנים, בהנחיית מדריך מוסמך ובקבוצות קטנות. אופני הספיינינג בנויות כך שהמתאמן שולט על רמת העצימות - ממאמץ קל עד מירבי, ולכן, אף על פי שלכאורה האימון נראה הומוגני, כל מתאמן מגיע לרמות המאמץ המותאמות לו באופן אישי, לפי רמת כושר, גיל ויכולת אישית.

< שיעורי ספיינינג מיוחדים

מתקיימים במהלך השנה, בנושאים שונים, מוזיקת עמים ולפי חגים ועונות השנה באווירה נעימה וידידותית.

יום/שעה	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
בוקר				8:00 רזי סלע		7:45 רזי סלע 8:45 רזי סלע	9:00 סבב מדריכים
ערב	19:30 ורד שלמה פלקסין	20:00 חן נחשון	19:00 רזי סלע	19:30 אליאב קסטרו	19:00 לירון וסרמן		

- < פתיחת השיעורים מותנת בהרשמה מספקת. השעות המוצגות בטבלה עשויות להשתנות בהתאם.
- < מתאמנים חדשים מוזמנים להגיע 10 דקות לפני תחילת השיעור, על-מנת לכוון אופניים ולקבל תדריך.
- < יש להצטייד במים, מגבת, נעלי ספורט ובגדים נוחים!
- < לאימוני הספיינינג יש להרשם באפליקציה - ההרשמה נפתחת 24 שעות לפני השיעור

מדריכי הספיינינג שלנו - ורד שלמה פלקסין, אליאב קסטרו, רזי סלע, חן נחשון, לירון וסרמן.



מטבח עם אופי

כבר מעל 11 שנים שהמטבח הייחודי של עופי מגיש לקהל לקוחותיו מגוון רחב של תבשילים ביתיים טריים וחמים מדי יום.

עדיין לא טעמתם?

מוזמנים להגיע ולהנות מטעמים וריחות ממכרים!



לקוחות ממליצים

איילת, נופית

הרכיבים איכותיים, בריא ומאזן, דגים טריים, בשר רך ועסיסי, המון ירקות מגוונים, פחממות מלאות וכל מה שצריך לארוחה ביתית חמימה, ומלאה.

אבנר, בית- לחם הגלילית

הטעמים של האוכל של מישל, תמיד מחזירים אותי הביתה לארוחות ילדות ולריחות מטבח ממכרים של ימי שישי.

דגנית, קריית טבעון

מאז שגיליתי את "עופי" אנחנו נהנים מאוכל נהדר וטרי שכל פעם מפתיע אותנו בגיוון שלו

רמת טבעון, בכניסה לכפר זבידאט 200 מ' אחרי מינימרקט האני
04-6959697 | 054-3133348



◀ זומבה /

בהדרכת: רותם חקוקי

חוג שכולו כיף והנאה ועל הדרך משלב גם עבודה, האימון כשעה משולב קומבנציות מסגנונות ריקוד שונים יעילות האימון מתבססת ברובה על איזון בין שמירה על קצב לב ודופק גבוה לאורך זמן (כושר אירובי) ובין עבודה על כלל שרירי הגוף. מעבר לשיפור סיבולת לב-ריאה וחיוזוק שרירי הידיים והרגליים, התנועה המתמדת באימון עצמו משפרת את הקואורדינציה ואת הגמישות.

◀ התעמלות במים /

בהדרכת: טניה גרינברגר, ויקטוריה טפליצקי, ענבר אנטגורו, ליזו חורש

זהו ספורט שמתאים לכל אחד ואחת, משפר טווחי תנועה וחיוזוק הגוף - מתבצע במים רדודים ומתבסס על כח הציפה, בזכותו חלקי הגוף השקועים במים שוקלים כ-10% ממשקלם האמיתי, בשל כך המאמץ בכל תנועה הינו ממוזן יותר ומאפשר פעילות ספורטיבית תוך הסרת הלחץ מהמפרקים. מתאים לכל מי שסובל מאוסטאופורוזיס, בעיות גב ומפרקים.

◀ טאי צ'י /

בהדרכת: פיטו שרייבר

טאי צ'י או בשמה המלא האותנטי - טאי צ'י צ'ואן - היא אמנות לחימה סינית עתיקה ורכה, שפירושה "האגרוף הגדול חסר הגבולות". טאי צ'י היא הציר בין יין ליאנג, התיאוריה העומדת בבסיס הרפואה הסינית. טאי צ'י מלמדת אותנו להיות קשובים ומחוברים לעצמנו, לסביבה שלנו ולתהליכים בגופנו. סגנון הטאי צ'י, המתאפיין בתנועות מדויקות ואיטיות, מדמה מדיטציה בתנועה. זהו כלי שימושי לפיתוח עצמי בעזרת חיוזוק הבטחון העצמי תוך כדי שיפור בריאות הגוף והנפש. מחקרים הוכיחו כי התרגול המתמיד עוזר להורדת מתחים, לריפוי בעיות גב ומפרקים ולחיוזוק המערכת החיסונית.

◀ Hiit /

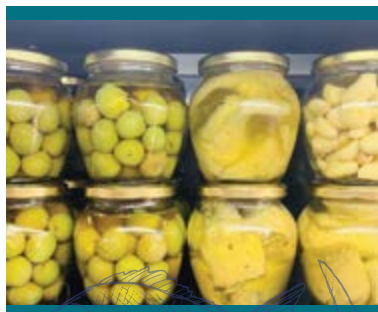
בהדרכת: רותם חקוקי

אימון בעצימות גבוהה שמתבצע ב-4 חלקים, כל אחד מהם בין שבע לתשע דקות. בכל חלק יש רצף של מספר תרגילים - ובסופם בין דקה לשתיים פעילות קרדיו אינטנסיבית. העבודה מתחלקת בין סוגי השרירים השונים, כאשר בדרך כלל בכל אימון ישולבו מספר מערכות שרירים. והתרגול מתבצע באמצעות חזרה על תרגיל מסוים. אימון המעלה את הדופק ואת קצב הנשימה, שורף שומנים ומחזק את השרירים, וכל זאת בתוך זמן קצר מאד.

האימון מתחיל עוד לפני, בתזונה!



במעדניית סרדיניה תמצאו מגוון גדול של דגים טריים, אוכל מוכן, סלטים ביתיים, פסטות מיוחדות, גבינות בוטיק מכל העולם, שימורים מיוחדים וכו.



הכלניות 1 קרית טבעון (צמוד למסעדת תאי צ'ין)
ניתן להזמין גם דרך הווצאפ בטלפון
050-7770847


SARDINIA
סרדיניה. ים. מעדנים





◀ יוגה /

בהדרכת: אייל אפרים, גלית דגני

פילוסופיה רוחנית ואימון פיזי השואבים את מהותם מרעיונות החכמה ההינדית. מטרתה של היוגה היא לאחד בין התודעה והגשמה, במצב בו אין מחשבות המסיחות את תשומת הלב והתודעה שלוה. היוגה היא הדרך להגיע לאיחוד זה - מסע פיזי ומנטלי יחד, דרכו המתרגל מקבל כלים להתמודד עם הקשיים האישיים שלו. בשיעורי היוגה תרגול שנבנה בהדרגה, לאורך זמן, בעקביות ובהתאם ליכולת האישית. נבנה חוסן גוף, נשימה רציפה ומלאה, העמקת המודעות ושמתח הלב. כיום, יוגה מועברת בשיטות רבות ושונות שמטרתן אחת: שלמות רוחנית. שיטות אלו נקראות האטה יוגה: היוגה של המשמעות הפיזית המתמקדת בהיבט הפיזי ובנשימה.

◀ פילאטיס /

בהדרכת: נורית אינדיק, ויקטוריה טפליצקי, ליאת שני, לילה קלטר

"כושר גופני הוא השלב הראשון בדרך אל האושר" - ג'וזף פילאטיס, ממציא שיטת הפילאטיס. התמחה ביוגה, אנטומיה ופיזיולוגיה, חיפש דרך להקל על שיקומם של פצועי מלחמת העולם הראשונה. כך נולדה השיטה שהוסבה מאוחר יותר לטיפול בפציעות רקדנים, במטרה לסייע לחיזוק הגוף וייצובו. בנוסף לשרירים החיצוניים והאסתטיים, הפילאטיס מתמקד גם בשרירים הפנימיים של הגוף שאחראים על החזקתו וייצובו ואינם גלויים לעין. בשיעורי הפילאטיס תמצאו עבודה מבוקרת על כל חלק בגוף, ששמה דגש על ריכוז רב ונשימה נכונה, בקצב רגוע ונוח. הפילאטיס מיועד לכולם ואף מקל על כאבים הנובעים מבעיות גב, ברכיים או כתפיים ומסייע בתהליך השיקום. הפילאטיס משמש גם כטיפול מונע לפציעות ובעיות מפרקים בעתיד.

◀ Core Pilates /

בהדרכת: נורית אינדיק

מסע של תנועה פונקציונלית לחיי היומיום המשלב תרגילים מעולם היוגה, הפילאטיס והתנועה לחיזוק שרירי הליבה, השרירים הארוכים והמייצבים, פיתוח שיווי משקל, קואורדינציה, גמישות ואורך שריר. השיעור מועבר בליווי מוזיקה המפיחה חיים, שמחה ותשוקה.



חשמלאי
מוסמך

אלון מיכאל

מערכות חשמל ותקשורת
קבלן לעבודות חשמל ותקשורת

תקלה זיולית - לאיך פניית

תעשייה, פיקוד ובקרה, תאורת רחוב,
לולים, רפתות, בניין, מרכזיות טלפון

משרד: א. זייד 31, ת.ד. 283

קרית טבעון

טל. 04-9832104 פקס 04-9830506

maora1@012.net.il

שרות תיקונים 24 שעות ביממה

050-8868470

חלק אברהם



כלי בית



מוצרי חשמל



חומרי בנין



שכפול מפתחות



אביזרי אינסטלציה



פרדזל

מרכז מסחרי זייד ו, קרית טבעון

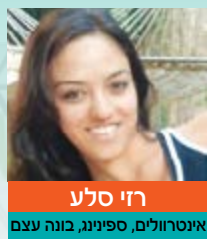
טל' 04-9832706 | פקס 04-9834734



שלומית שרייבר
פלדנקרייז



"נפש בריאה בגוף בריא"



רזי סלע
אינטרוולים, ספינינג, בונה עצם



ספורט זה לא
תקופת דיאטה,
זהו אורח חיים



דורית אליאב
NIA



תנועה מגוונת המשולבת
עם מוסיקה משכבת
מביאה לשיפור במצב
הרוח, מצב הגוף
ותחושה כללית של
חיוניות ואהבה



אפרים יונברגר
ריקודי עם



הריקוד משכיח את
הבעיות ומחיה את
הנשמה והנפש



יקטוריה טפלצקי
מדרכת שחייה, עיצוב, פילאטיס



ספורט הוא הדרך
לשיפור איכות החיים



ליליה קטלר קלבנר
פילאטיס



גלית דגני
יוגה



ג'ניה בסקוב
ריקודים סלונים



נורית אינדק
פילאטיס, עיצוב וחיסוב
Core פילאטיס



עסקו בפעילות גופנית
שגורמת לכם אושר
ותשוקה לחיים
והתמידו בה



זיו אחר-ברקין
פלדנקרייז



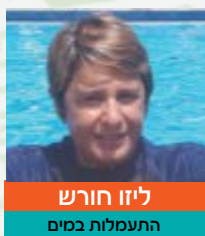
הקשבה,
תחושה, תנועה.



עמית ביטון
פלדנקרייז



להקשיב לעצמך בתשומת
לב, ולאפשר עוד ועוד
מקום לנשימה
ולהתחברות פנימית



ליזו חורש
התעמלות במים



טיפת מים עושה חור בסלע
אם היא איטית ועקבית



מאיה ברנד
עיצוב, פילאטיס, בונה עצם



ספורט הוא טעם החיים!
עושה טוב לגוף ולנפש,
מעורר שמחה בלב ומעלה
חיוך גדול.



טניה גרינברג
התעמלות במים



חיך הוא קו עקום
המישר הכל



ורד שלמה פלקסין
ספינינג



כל הישג מתחיל
בהחלטה לנסות



סיגל שלזינגר
בונה עצם, מדריכת פילאטיס
ומאמנת שחייה



"יופיו של אדם ניכר
בתנועתו, בגופן פוגש האדם
בגבולותיו, בתנועתו, נזכר
הוא בחופש" - סיכל בר און



פיטון שרייבר
טאי צ'י



"יצוב כמו הר,
זורם כמו נהר גדול"



איילת רון
צ'י קונג



כוחות הרפיו הטבעיים
של הגוף יוצרים
שלווה ואזן



אבי בינו
מדריך פלדנקרייז



אין גבול לשיפור היכולת
של התנועה



ליאת שני
פילאטיס, התעמלות במים



עבודה קשה מביאה
תוצאות טובות



חן נחשון
עיצוב וחיסוב, ספינינג



הצעד הקטן ביותר בכיוון
הנכון יכול להיות הצעד
הגדול ביותר בחיך



אייל אפרים
יוגה



התרגול מכה שורש
כשהוא מבוצע כראוי,
בהתמדה ולאורך זמן



רותם חקוקי
זומבה



כשאמרתי כשהיה גדול
ארצה להיות שמח, אמרו
עליי שלא הבנתי את
המשימה ואני אמרתי להם
שהם לא הבינו את החיים
- מין לטון -



לירון וסרמן
ספינינג



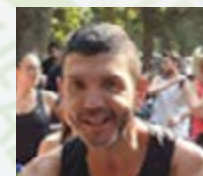
המטרה היא ליהנות
מהדרך...



ענובר ארגנטרו
התעמלות במים



להבין שספורט זה דרך חיים



אליאב קסטרו
ספינינג



אורח חיים בריא בשילוב
ספורט הדרגתי ובטוח



◀ ריקודים סלונים / לטינים

בהדרכת: ג'ניה בסקוב

סגנון ריקודי זוגות אשר התפתחו בכל רחבי העולם ואומצו בתרבות המערבית. ריקודים סלונים החלו כריקודים עממיים ועם הזמן התפתחו והפכו לתחום תחרותי. קיימים עשרה ריקודים בסיסיים בתחום הריקודים הסלונים, אשר מתחלקים לשתי קבוצות: ריקודי סטדנרט אירופאיים (כמו ואלס וטנגו), לעומת ריקודים לטינו-אמריקאיים (סמבה, רומבה ועוד). לכל קבוצה סגנון, תלבושות וקצב שונים.

◀ התעמלות בונה עצם /

בהדרכת: רזי סלע, סגל שליזנר

לפעילות גופנית חלק אינטגרלי וחשוב ביותר בשמירה על אורח חיים בריא, אך במיוחד בגיל המעבר, חשוב לשמור על פעילות השרירים, הגידים, המפרקים והעצמות, אשר נוטים לחוות דלדול ופגיעה. התעמלות בונה עצם מתמקדת במונעת אוסטאופורוזיס, שומרת על צפיפות העצם ומוניעה מפני נזקים עתידיים מפציעות והתנוונות הגוף. התעמלות בונה עצם מבטיחה פעילות גופנית בריאה, מועילה ונכונה. קאנטרי טבעון מציע למוניין שיעורי התעמלות בונה עצם בסטודיו ובמים, כל אחד מהם בעל סגולות משלו במטרה לשפר את איכות החיים.

◀ אינטרוולים /

בהדרכת: רזי סלע

האינטרוולים הם אימונים בעצימות גבוהה. בתרגילים בעצימות גבוהה שורפים יותר קלוריות לדקה באימון. אימונים קצרים של מאמץ למשך 20-30 שניות עד דקה כאשר על כל אינטרוול חוזרים מספר פעמים. לאחר המאמץ ממשיכים בהליכה מהירה ו/או ריצה.

◀ עיצוב וחיטוב /

בהדרכת: מאיה ברנד, ויקטוריה טפליצקי, רותם חקוקי

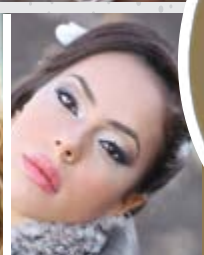
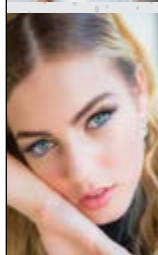
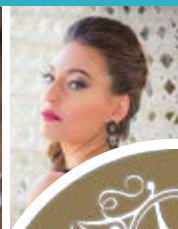
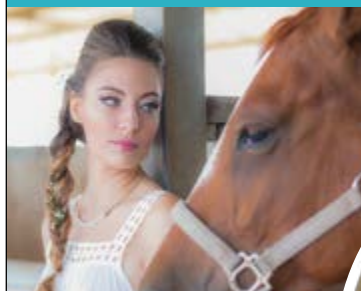
חוג עיצוב וחיטוב נועד על-מנת להשיג גוף חטוב, מעוצב ובריא. עיצוב וחיטוב מותאם לנשים ומתמקד באיזורים שחשוב לחזק ולחטב בגוף האשה - חיטוב ירכיים, הבטן, שרירי רצפת האגן, חיטוב הישבן והחזה. האימון מתמקד בשריר אחד או בקבוצת שרירים. מטרת חוג עיצוב וחיטוב היא לחזק את שרירי הגוף, ובכך לעצב ולחטב אותם. החוג משפר טווחי תנועה, יציבה ועמידה בעומסים.

מאפרות ומסרקות מקצועיות

כלות | אירועים | בוק | בת מצווה

עמדת ציורי פנים לאירועים

ימי הולדת | פורים | אולטרה פול מון



נטלי טראום 054-6610701



עוזי לייבזירר

תיקונים מקצועיים של תריסים
חשמליים ורשתות

052-6392401

רמת ישי, טבעון,
יקנעם והסביבה





◀ פלדנקרייז /

בהדרכת: זיו צחר-ברקין, עמית ביטון, שלומית שרייבר, אבי בינו

שיטת פלדנקרייז פותחה על ידי משה פלדנקרייז, דוקטור לפיזיקה גרעינית שהתמחה באמנויות לחימה. שיטת פלדנקרייז הינה שיטת תנועה לשכלול היכולת הגופנית, מאפשרת שיפור יציבה, הליכה ישיבה וגמישות. מארגנת בגוף תנועה חופשית מרגיעה ומפחיתה כאב תרגול קבוע מאפשר למתאמן להכיר את הפוטנציאל התנועתי שלו ומתוך כך לממש אותו ובהנאה רבה.

◀ ריקודי עם /

בהדרכת: אפרים וינברגר

אם ריקוד, מוזיקה והנאה הם בנשמתכם, אתם מוזמנים לחוג ריקודי עם, המקום בו תוכלו להביע את עצמכם לצלילי שירים ישראלים אהובים ותוך כדי להנות משיפור הבריאות והכושר.

◀ NIA /

בהדרכת: דורית אליאב

שיטת תנועה המבוססת על הנאה וכושר המחברת בין טכניקה, מוסיקה ותנועה ומשלבת אלמנטים מעולם המחול, אמנויות הלחימה והתרפיה. NIA הוא אימון תנועתי המחזק את הגוף, המחשבה, הרגש והנפש. ריקוד NIA מאפשר תחושת שחרור וחיבור לתחושות הגוף, תוך כדי מציאת התיב האישי לריפוי וחיזוק הגוף. מדובר בשיטה דינמית, אך בד בבד רוחנית ומלאת הבעה ורגש.

◀ צ'י קונג /

בהדרכת: איילת רון

זוהי אמנות תנועה סינית קדומה ומסורתית. תרגול הצ'י קונג נתפס כבעל סגולות רפואיות בתורת הרפואה האלטרנטיבית והוא משמש כדרך לשיפור הבריאות ואיכות החיים. צ'י היא אנרגיה החיים הזורמת בגוף והיא זו המתועלת בתרגילי האנרגיה של הצ'י קונג המתרכזים באיזון הגוף והמרצתו, תוך שליטה וחיזוק השרירים וההכרה.

טבעון

forexchange



יותר
זול
מהדואר



תוצה
על התכונה
החודשית אנצקקים
אזל השירות
מכל האם

מגיע לך יותר עבור הכסף שלך!

More Money for your Money

בהנהלת משה וסימה אסולין

טבעון, כיכר בן גוריון 1
טל. 04-9832282
נייד. 054-9449529
יוקנעם, התמר 4 04-9565555

- המרת כל סוגי המטבעות המקבילים.
- העברות כספים בינלאומיות.
- פתרונות למגזר העסקי והפרטי.
- אחריות מלאה על השטרות.
- מחירים ללא תחרות.
- ניתן לשלם בכרטיסי אשראי.



אבי בן גד בע"מ

AVI BEN GAD LTD



מחסן ומשרד ראשי:
בית כרמל
א.תעשייה סולתם, יקנעם
www.AviBengad.com



שיווק דיו וטונרים
שרות ומכירה:
מדפסות, פקסים
ומיכון משרד.

bengada@bezeqint.net 052-8641683 | 04-9935481



04-6440999

קאנטרי טבעון



הייאתם בתיכון

בקאנטרי טבעון מפנקים אתכם



**מבצע בריא לבני הנוער
במחיר מיוחד**

חדר כושר מאובזר במגוון מכשירים
כושר לנוער בגילאי 11-14 בליווי מדריך מוסמך
במחיר מיוחד

פרטים
והרשמה במשרד



קאנטרי טבעון

04-6440999

קאנטרי טבעון



חיילי צה"ל-במיוחד עבורכם!

חיילי צה"ל וחיילים משוחררים עד גיל 23
בואו ליהנות ממנוי שכולו חוויה



מנוי שנתי
במחיר מיוחד

חדר כושר מפואר | מגוון תוכניות אימון
בריכות, סאונה וג'קוזי | ספינינג חוגים
שעות פתיחה נרחבות

פרטים
והרשמה במשרד





סמוך לרמת הנדיב,
אופניים להשכרה
ניתן לשנע בעגלה
לכל מקום שתרצו...

טל. לפרטים 054-6750950



מבחר רחב של שבילים ברמת הנדיב לעין צור, לכלוב הנשרים למנצור
על עקב ועוד הרבה בסביבה...

ט.ל.ח

שעות פתיחה: 10:00 - 18:00 | ימי פתיחה: יום ב - שבת



04-6440999 ☎
קאנטרי טבעון f



להתאמן בקאנטרי... הכי כדאי!

- ✓ מגוון מכשירים המאפשר עבודה על כל קבוצת השרירים.
- ✓ הגברת רמת מחויבות - מי שמשלם מחוייב יותר.
- ✓ בריכה נעימה מפוקחת ומחולקת למסלולים.
- ✓ פיקוח והדרכה של מאמנים מקצועיים.
- ✓ מקום מפגש ואינטרקציה חברתית.
- ✓ האימון בקאנטרי נעים וממוזג.
- ✓ מגוון חוגי סטודיו וחוגי מים.

צוות
המדריכים
המוסמכים שלנו
מחכים לכם
בחדר הכושר!



NINA SPA

טיפולים הוליסטיים לגוף ולנפש

עיסוי רפואי • רקמות עמוק • ספורטאים
דיקור • טווינא • רפלקסולוגיה
עיסוי שבדי • אבנים חמות • טיפולים משולבים
טיפול לנשים בהריון/ אחרי לידה • ארומתרפיה



אנו מציעים לכם מזה 5 שנים מגוון טיפולים איכותיים ממטפלים מוסמכים ובעלי ניסיון רב.
הטיפולים ניתנים למנויי הקואנטי (לאזרחים מהחול), כוללים כניסה ושהות בקואנטי ביום הטיפול.
הצוות ממונה: שהיה בג'רזי ובסאונה לפני טיפול, מרגיעה את הגוף והנפש ומהווה הכנה אופטימלית לטיפול.

04-6440999 ◀ 052-5919309 ירדן

חפשו אותנו בפייסבוק ◀ ninaspa2808@gmail.com ◀ www.nina-spa.com



04-6440999 ☎
קאנטרי טבעון f



אירועים בקאנטרי

חוגגים את האירוע שלכם
בקאנטרי שלנו

ימי הולדת | בר/בת מצווה
מסיבות סיום של גנים ובתי ספר
אירועים מיוחדים לחברות
ימי ספא | מסיבות רווקות



פרטים
במשרדי הקאנטרי



קאנטרי טבעון

04-6440999

קאנטרי טבעון



בריכות, סאונה וג'קוזי

קאנטרי טבעון הינו מועדון בלב הישוב, המציע לתושבי האזור איכות ובריאות משולבות זו בזו. הקאנטרי מיועד לכל הגילאים - ילדים, נוער ומבוגרים, ומעניק מגוון רחב של פעילויות

לרשותכם בריכה חצי אולימפית מקורה ומחוממת.
בשטח הבריכה המקורה, מתחם לילדים המופרד ממסלולי השחייה.
המתחם פועל בכל ימות השנה.
בקאנטרי - סאונה רטובה וסאונה יבשה מפנקות
ומפוארות לרשותכם ובריכת ג'קוזי מחממת ומהנה.

מי הבריכות והג'קוזי נבדקים ומבוקרים באופן שוטף על-ידי משרד הבריאות.
לרשותכם מלתחות מרווחות ושירות תאי אחסון (לוקרים) להשכרה שנתית.

הבריכה פתוחה למנויי הקאנטרי
החל מ 6:00 ועד 22:00

פרטים במשרד





זיו א.י. בריכות שחייה בע"מ



הכל תחת קורת גג אחת! מרכז זמין ונח - הכל לבריכה

- ✓ כימיקלים לחיטוי ושמירה על מים צלולים
- ✓ ציוד משלים לתחזוקת הבריכה
- ✓ ייעוץ ותמיכה כי במים דרוש טיפול מקצועי
- ✓ רובוטים לנקיון הבריכה - עכשיו במבצע!!

שעות פתיחה: א-ה 08:00 - 16:00 ו' 08:00 - 13:00 | טל. 04-651-57-57 רב קווי | www.zive.co.il

ברגלים האובים של היום -
זיו בריכות שחייה, איתך לחווית שחייה מושלמת



חפשו אותנו ב-  אזור תעשייה דרומי זרזיר





04-6440999 ☎
קאנטרי טבעון f



האחות הקטנה והקיצית של קאנטרי טבעון מציעה חווייה משפחתית ומהנה!

הבריכה האהובה הטבעונית, הממוקמת במרכז הישוב -
פתוחה לקהל הרחב בחודשי הקיץ מחודש מאי עד ספטמבר.
גלי טבעון בריכה חצי אולימפית מוצלת ומתחם מוצל לקטנטנים.

בחופש הגדול הבריכה מציעה שלל פעילויות:

מתקנים מתנפחים, משחקים ותחרויות בבריכה ועל הדשא, שחייה לילית,
הקרנות סרטים לילדים, למתבגרים ולכל המשפחה!
סדנאות איפור, הפעלות ויצירה ועוד...
בבריכה מזנון עשיר ובו תפריט מגוון לילדים, במחירים זולים

חוגים אירועים בגלי טבעון

חוגים אירועי סוף שנה, מסיבות סיום, מסיבות בריכה,
ימי הולדת, בר/בת מצווה?
עשו זאת עם משפחת הקאנטרי בבריכת גלי טבעון.



פרטים במשרד



מגוון חוויות בא"כ



כי יש חוויות שחובה לחוות
חוות הנריב



"כי יש חוויות שחווה לחוות"

לפרטים 054-6750950

חוגי - בוקר

ראשון		שני		שלישי		רביעי		חמישי		שישי	
אלון	ברוש	אלון	ברוש	אלון	ברוש	אלון	ברוש	אלון	ברוש	אלון	ברוש
		8:00 - 7:00 ג'יקבג אייט רון		8:00 - 7:00 בוגה עצם חאיה בנד		8:00 - 7:00 פלדנקריין עמית ביטן		8:00 - 7:00 בוגה עצם סנדל שלדנעד		8:00 - 7:00 פלדנקריין אבי ביטן/ עמית ביטן	
		9:30 - 8:00 יגה איל אפרים		9:00 - 8:00 בוגה עצם חאיה בנד		9:00 - 8:00 פלדנקריין עמית ביטן	9:00 - 8:00 קצוב רקסוהר ספליצקי	9:00 - 8:00 בוגה עצם סנדל שלדנעד		9:00 - 8:00 פלדנקריין אבי ביטן/ עמית ביטן	
		10:30 - 9:30 פילאסיס ליאט שוי		10:00 - 9:00 בוגה עצם רדי סלע		10:30 - 9:00 פלדנקריין עמית ביטן		10:30 - 9:00 בוגה עצם סנדל שלדנעד		10:30 - 9:30 פלדנקריין אבי ביטן/ עמית ביטן	
		11:30 - 10:30 פילאסיס ליאט שוי		11:00 - 10:00 בוגה עצם רדי סלע		11:00 - 10:00 קצוב רקסוהר ספליצקי	11:00 - 10:00 פלדנקריין עמית ביטן	11:00 - 10:00 בוגה עצם סנדל שלדנעד		11:00 - 10:00 פילאסיס ליאט שוי	
		12:30 - 11:30 פילאסיס ליאט שוי						12:00 - 11:00 סאצי סנדל שלדנעד		12:00 - 11:00 פלדנקריין אבי ביטן/ עמית ביטן	
										13:30 - 12:00 יגה גלית רונד	
ברייכה											
										11:00 - 10:00 התעמלות בנים עצם בנים גנדל	10:00 - 9:00 התעמלות בנים גניס גרייבנדור
										9:00 - 8:00 התעמלות בנים סלע גרייבנדור	10:00 - 9:00 התעמלות בנים קצוב ספליצקי

חוגי - ערב

[illegible]

שימו לב! מנוי חוגים רשאי להשתתף עד פעמיים בשבוע מכל חוג
***השיעור מסתיים 5 דקות קודם *משתתפים בשיעור מנויים רשומים בלבד.**
***המערכת נתונה לשינויים - יש להתעדכן באפליקציה, בפייסבוק או במשרד הקאנטרי**

רשת חנויות סלולר

Get Phone



www.GetPhone.co.il



מחירים
ללא
תחרות

צוות
טכנאים
מומחים

שירותי תיקונים לכל סוגי המכשירים
פתרונות איכותיים בתחום הסלולר
ציוד חדשני מהמובילים בשוק
הוצאת שירות ייחודית ואישית לכל לקוח

שעות פתיחה: א' - ה' 10:00-20:00, ו' 10:00-15:00

ככר בן גוריון 1, קריית טבעון 04-6206201

חפשו אותנו ב 