



# קפויץ קפויץ

המרכז להתעמלות מכשירים לבנות

מאמנת תהילה פרנקל – מוסמכת מכון וינגייט

שואל אביגור 36, ירושלים 93122. טל': 0-7788-4-7788. פלאפון: 0505-778899. פקס': 077-5008798

[www.gymnastics.co.il](http://www.gymnastics.co.il)

[tehila@gymnastics.co.il](mailto:tehila@gymnastics.co.il)

[www](http://www.gymnastics.co.il)

## מידעון לחודש כסלו תשפ"ד

למתעמלות והוריהן שלום,

### השלמת אימונים שבוטלו בשל המלחמה

קפויץ קפויץ ניסה לחזור לשגרה כמה שיותר מוקדם, תוך שמירה על הנחיות פיקוד העורף – מצאנו שהמתעמלות שמחו לחזור לפעילות, והשגרה ברוכה עבורן.

סה"כ היה הפסד של שבוע אחד בלבד (בסניף חומת שמואל – שבועיים).

**אנו נחזיר את האימונים בחופשת חנוכה לכל מי שהפסידה את האימון\*.**  
שעות ומיקום האימונים זהות לאימונים הרגילים.

סניף	יום החזר
קטמון יום א'	כ"ז כסלו (10/12)
קטמון ימי ב' + ה'	כ"ד + כ"ח כסלו (7+11/12)
קטמון ימי ד'	א' טבת (13/12)
קרית משה (יום ד')	א' טבת (13/12)
חומת שמואל (יום א')	כ"ז כסלו (10/12), כ"ד סיון (30/6/24)

\* מתעמלות שהחלו לאחר 14/10/23 (מועד ההצטרפות מופיע בדוא"ל אישור ההצטרפות), מראש לא שילמו על השיעורים הללו, אך מוזמנות להצטרף בתשלום של 65 ש"ח לאימון רגיל (80 ש"ח לאימון כפול). אין הנחת אחיות. התשלום יבוצע דרך הוראת הקבע הקיימת, למי שאין, נא ליצור קשר עם רכזת הרישום שלנו, יעל: 058-6127788 (אפשר ב-WhatsApp).

חופשת חנוכה- יום ה' ב' טבת (14/12).

### מה להביא לאימון

- **בקבוק מים** – מאוד חשוב לשלוח לכל אימון!
- **תיק אישי** - על מנת לשמור על הסדר, ולמנוע אבדות, המתעמלות מתבקשות להכניס את כל החפצים האישיים לתיק, ולתלות את התיק על וו באולם. **שי לכל מתעמלת!!!** בתקופה הקרובה יחולקו תיקים לכלל המתעמלות. מתעמלות שלא השלימו את הרישום – הזדרזו – התיקים מחולקים למתעמלות רשומות בלבד.

### תאריכים חשובים לאורך השנה

נא שריינו: הופעת סוף שנה, נא לוודא עם בית הספר שאין פעילויות בימים אלו. (בשנים עברו היו התנגשויות עם טיולים שנתיים, אנא תאום איתם).

חזרה גנרלית ביום ד' י"ג סיון, 19.6 בשעות 15:40-21:30, אין כניסת הורים להיכל באותו יום. שעות מדויקות לכל קבוצה בהמשך.

הופעה סוף שנה ביום ה' י"ד סיון, 20.6 לנשים בלבד בשעה 17:30-19:30 פרטים מדויקים בהמשך.

\*\*\* קבוצות הגן, בכל הסניפים. ומתעמלות סניף קטמון ביום א' (גן+א'), כמו כן קבוצת הבנים - לא ישתתפו בחזרות הגנרליות ובהופעה בהיכל הספורט.



# קפיץ קפוז

המרכז להתעמלות מכשירים לבנות

מאמנת תהילה פרנקל – מוסמכת מכון וינגייט

שאול אביגור 36, ירושלים 93122. טל': 0-7788-4-7788. פלאפון: 0505-778899. פקס': 077-5008798

[www.gymnastics.co.il](http://www.gymnastics.co.il)

[tehila@gymnastics.co.il](mailto:tehila@gymnastics.co.il)

[www](http://www.gymnastics.co.il)

## להורים

הורים מתבקשים ללוות את הילדות והילדים עד לפתח האולם. נא לא להיכנס לאולם, נא לא להכניס ילדים לאולם שאינם חלק מהחוג.

לכל סניף יש רכזת, נשמח בקשר אתכם ההורים, חשוב לנו לדעת על בתכם. על כל שאלה, הערה או הארה, ניתן בשמחה ליצור קשר עם הרכזת **שלא בשעות האימון**. כדאי לשלוח וואטסאפ לתאום שעת שיחה.

## בגד גוף

תזכורת: כל מתעמלת צריכה בגד גוף אחיד של קפיץ קפוז. פרטים באתר [בקישור הזה](#).

## סניף קרית משה

תודה רבה למיכל ליברמן, שמרכזת את סניף קרית משה עד חנוכה. לאחר חנוכה, תכנס לתפקיד קרן חדד, מדריכה בסניף קרית משה, המכירה את המתעמלות.

## רכזות הסניפים

- סניף חומת שמואל (שוהם) 054-7770219.
- סניף קרית משה (קרן) 058-7337089.
- סניף קטמון (תהילה/מורשה) 0505-778899.

חנוכה שמח,  
תהילה פרנקל  
0505-778899