

פעילות באזור המרכז

ענף ספורט	לברור: פרטי רכז / מדריך	מקום הפעילות	מי מתאים	זמני פעילות
שייט מפרשיות	גיא אורן - רכז מועדון השייט ת"א guy@etgarim.org 054-4567697	מרינה תל אביב	לכולם: יש לבוא להתנסות	כל השבוע אחה"צ בימי שישי ושבתי: בשעות הבוקר.
שייט משפחות	גיא פינגולד - מדריך שייט ת"א guy.feingold@gmail.com 054-7821646	מרינה תל אביב	לכולם: יש לבוא להתנסות	בימי שבת
אופני טנדם, אופני יד, תלת אופן	נתי גרוברג - רכז מועדון האופניים nati@etgarim.com 052-8293939 03-6006051/2	בית שניאור - פארק הירקון, רמת החייל ת"א	לכולם: יש לבוא להתנסות	כל השבוע אחה"צ. בימי שישי ושבתי בשעות הבוקר.
ריצה / הליכה	ארז אקסלרד - מדריך חוג ריצה כ"ס erezaxl@gmail.com 050-2714126	כפר סבא	לקויי ראייה, עיוורים ובעלי לקויות מוטוריות, חושיות ונפשיות שונות	ימי שני שעה 18:00
ריצה / הליכה	אורית קישלנסקי - מדריכת חוג ריצה ת"א orizem@gmail.com 054-9732620	בית שניאור - פארק הירקון, רמת החייל ת"א	לקויי ראייה, עיוורים ובעלי לקויות מוטוריות, חושיות ונפשיות שונות	ימי ראשון ורביעי בערב בגני יהושע
ריצה / הליכה	אורית קישלנסקי - מדריכת חוג ריצה ת"א orizem@gmail.com 054-9732620	יפו - תל אביב	לקויי ראייה, עיוורים ובעלי לקויות מוטוריות, חושיות ונפשיות שונות	ימי חמישי
שייט קיאקים	גל גרבר - מדריך שייט קיאקים ת"א gal.gerber@gmail.com 054-6470747	מרינה תל אביב	לכולם: יש לבוא להתנסות	ימי רביעי 7:00-10:00 בבוקר

לרישום חוגים יש לפנות: לגלית פליישמן - מנהלת תחום חוגים 04-9983355

פעילות באזור ירושלים / חולון / רחובות

ענף ספורט	לברור: פרטי רכז / מדריך	מקום הפעילות	מי מתאים	זמני פעילות
אופני טנדם, אופני-יד, תלת אופן	אסף לזר - רכז חוג אופניים מרכז דרום: asaf@etgarim.org 054-4884490	חולון	לכולם. יש לבוא להתנסות	ראשון, שני, שלישי ורביעי אחה"צ
אופני טנדם, אופני-יד, תלת אופן	אסף לזר - רכז חוג אופניים דרום והשפלה: asaf@etgarim.org 054-4884490	ירושלים - גן סאקר / עין יעל	לכולם. יש לבוא להתנסות	בימי שני ושלישי אחה"צ ובימי שישי בבוקר
ריצה / הליכה	ארז כהן גוייכמן - מדריך ריצה ירושלים: triathlonerez@gmail.com 052-2400222	ירושלים - גן סאקר	לקויי ראייה, עיוורים ובעלי לקויות מוטוריות, חושיות ונפשיות שונות	ימי שלישי בערב
ריצה / הליכה	אורית קישלנסקי - מדריכת חוג ריצה רחובות orizem@gmail.com 054-9732620	רחובות - מכון ויצמן	לקויי ראייה, עיוורים ובעלי לקויות מוטוריות, חושיות ונפשיות שונות	ימי שלישי בערב
ריצה / הליכה	אורית קישלנסקי - מדריכת חוג ריצה רחובות orizem@gmail.com 054-9732620	קיבוץ קבוצת יבנה	לקויי ראייה, עיוורים ובעלי לקויות מוטוריות, חושיות ונפשיות שונות	ימי שני בערב

לרישום חוגים יש לפנות: לגלית פליישמן - מנהלת תחום חוגים 04-9983355



ספורט אתגרי, העצמה ושילוב חברתי של אנשים מיוחדים

פעילות באזור הדרום

ענף ספורט	לברור: פרטי רכז / מדריך	מקום הפעילות	מי מתאים	זמני פעילות
אופני טנדם, אופני-יד, תלת אופן	סלבה טקף' - מדריך חוג אופניים דרום 052-8560327 svk25591@gmail.com	באר שבע - קיבוץ חצרים	לכולם: יש לבוא להתנסות	ימי שישי בבוקר
אופני טנדם, אופני-יד, תלת אופן	אסף לזר - רכז חוג אופניים מרכז דרום 054-4884490 asaf@etgarim.org	אשדוד - פארק אתגרים	לכולם: יש לבוא להתנסות	ימי חמישי אחה"צ
ריצה / הליכה	ניר שמעיה - מדריך חוג ריצה באר-שבע 054-9571900 nirshemaya@msn.com	באר שבע	לקויי ראייה, עיוורים ובעלי לקויות מוטוריות, חושיות ונפשיות שונות	ימי שלישי בערב

לרישום חוגים יש לפנות: לגלית פליישמן - מנהלת תחום חוגים 04-9983355

פעילות באזור הצפון

ענף ספורט	לברור: פרטי רכז / מדריך	מקום הפעילות	מי מתאים	זמני פעילות
שייט מפרשיות	אורלי דרי - רכזת תחום שייט צפון 052-3337599 orlyderi@gmail.com	חיפה - מעגן השייט קישון	לכולם: יש לבוא להתנסות	ימי חמישי אחה"צ וימי שישי בבוקר ובצהריים
שייט קיאקים	אורלי דרי - רכזת תחום שייט צפון 052-3337599 orlyderi@gmail.com	חדרה - חוף אולגה	יודעי שחייה בסיסית בלבד. יש צורך בפלג גוף עליון וידיים מתפקדות	ימי שלישי ושישי
אופני יד, אופני טנדם	ענאן מזהר - מדריך חוג אופניים צפון 052-8437620 anan.mazhar@gmail.com	נהלל	לכולם: יש לבוא להתנסות	ימי ראשון ושלישי אחה"צ וימי שישי בבוקר
אופני יד, אופני טנדם	נמרוד שוורץ - רכז פעילות אופניים בצפון 054-4512330 nimrod@etgarim.org	קריית ביאליק	לכולם: יש לבוא להתנסות	ימי שני אחה"צ ושישי בבוקר
ריצה / הליכה	גילת פיש - מדריכת ריצה בצפון 054-2277191 gilat.fisch@gmail.com	כרמיאל	לקויי ראייה, עיוורים ובעלי לקויות מוטוריות, חושיות ונפשיות שונות	ימי ראשון ושלישי בערב
ריצה / הליכה	יוסי ארדיטי - מדריך ריצה בצפון 050-6866381 tppmanagar@hotmail.com	עכו		ימי שני אחה"צ
ריצה / הליכה	אראל זינגמן - מאמן חוג ריצה 054-6218160 erelzingman@gmail.com	חיפה	לקויי ראייה, עיוורים ובעלי לקויות מוטוריות, חושיות ונפשיות שונות	ימי שני ורביעי אחה"צ וימי שישי בבוקר

לרישום חוגים יש לפנות: לגלית פליישמן - מנהלת תחום חוגים 04-9983355



ספורט אתגרי, העצמה ושילוב חברתי של אנשים מיוחדים

פעילויות ארציות

ענף ספורט	לברור: פרטי רכז / מדריך	מקום הפעילות	מי מתאים	זמני פעילות
חוג אתגר - טיולים סופ"ש	גלי מלכה - מדריכת טיולי אתגר סופ"ש לברור לפנות: מיכל וויטלר 052-5285435 micha19393@gmail.com	בכל הארץ	מגוון רחב של לקויות, פעילות מסוימת יתכן שלא תתאים לכל הלקויות	פעם בחודש. שבתות וסופי שבוע
חוג אתגר - טיולים אמצע שבוע	גדי שוורץ - מדריך טיולים אמצ"ש 052-2868252 gahse@012.net.il	בכל הארץ	מגוון רחב של לקויות, פעילות מסוימת יתכן שלא תתאים לכל הלקויות	אמצע שבוע
סקי מים	אלון מאורי - רכז חוג סקי מים 052-6804400 etgarim.waterski@gmail.com	טבריה - כינרת	מי שעבר קורס סקי	בימי שישי בוקר 7:40 - 13:30 בקיץ בלבד
צלילה - מועדון אקווה ספורט אילת	צור הראל - מנהל מרכז צלילה להשאיר פרטים באמייל: etgarim.diveclub@gmail.com	אתרי צלילה באילת, קורסים: ברעננה / ובאילת	כל מי שעובר בדיקות ואישור של רופא צלילה	סופ"ש אחת לחודש. קורסים למתחילים ולמתקדמים
טיולי ג'יפים	סמי לזמי - רכז חוג ג'יפים 054-4894828 samilizmi@013net.net	בכל הארץ	מיועד לבעלי ג'יפים	שבתות וסופ"ש - יומי ודו יומי
חוג קארטינג	דודי ויינרוב - אחראי רישום פעילות קארטינג 054-4976111 david@investeam.org	צומת ביל"ו	כמעט כל סוגי הלקויות לאחר התייעצות	פעם בחודש
פרויקט הספינה השטה	יואב בן דוד - מנהל הפרויקט ספינה שטה 054-4541459 yoav@etgarim.org	יאכטה במרינה הרצליה	נפגעי פוסט-טרואמה משרד הביטחון	יש להגיע עם אישור מעובדת שיקום משרד הביטחון
טיפוס וגלישת צוקים	שרון בצרתי - מדריכת שטח 054-4909049 sharon.etgarim@gmail.com	בכל הארץ	כמעט כל סוגי המוגבלויות	בימי שישי בבוקר, פעם בחודש
ערב שירה בסיפור	הדס ערער - מנהלת מרכז בית שניאר להזמנות כרטיסים: 052-2474941 betshneor@gmail.com	ראול וולנברג 2/ה' רמת החייל - תל אביב	כולם - כל סוגי המוגבלויות. 50 ש"ח כרטיס לערב. ההכנסות מוקדשות לעמותה	כמידי חודש, בימי חמישי. חנייה ציבורית - חניון 3 ליד האצטדיון האתלטיקה.

*****במועדי הפעילויות חלים שינויים נא לברר ולוודא עם הרכז לפני הגעה לפעילות*****

כתובתנו: בית הלל 18 ת"א. מען לדואר: ת.ד. 57220 ת"א 6157101 טלפון: 03-5613585 פקס: 03-5612302
אימייל: frontdesk@etgarim.org אתר אתגרים: www.etgarim.org

מנהלת משרד - חגית ארביב 03-5685200