



# קפי קפול

## 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  
[tehila@gymnastics.co.il](mailto:tehila@gymnastics.co.il) [www.kapi-kapool.co.il](http://www.kapi-kapool.co.il) [www.gymnastics.co.il](http://www.gymnastics.co.il)

6/18

בס"ד, תמוז תשע"ח

להורים שלום,

אני שמחה להודיע על פתיחת החוג להתעמלות קרקע ומכשירים לבנות לשנת תשע"ט – סניף קטמון.

למען בטחון בנותיכן, אבקש ללוות אותן עד לאולם עצמו וחזרה מהאולם, אין לי שליטה על המתרחש מחוץ לאולם ההתעמלות.

הפעילות מתקיימת בכל הסניפים במשך 10 חודשים. מספטמבר עד סוף יוני.

החוג יתקיים בימי שני וחמישי (קבוצת הבוגרות – ימי ה' בלבד), החל מיום שני, כ"ג אלול תשע"ח (3/9). הפעילות תסתיים ביום שני, כ"א בסיוון, תשע"ט (24/6).

להלן פירוט השעות של כל הקבוצות:

שעה	כיתות	קבוצה
17:05-18:00	א', ב', ג'	מתחילות
17:05-18:00	ב, ג'	צעירות
17:05-18:25	ב', ג'	פרחי טרום נבחרת
18:05-19:00	ד', ה', ו'	מתחילות, עלמות, עלמות מתקדמות
18:05-19:00	ה', ו'	נערות, נערות מתקדמות
18:05-19:25	ד', ה'	פרחי נבחרת 3,4
18:05-19:25	ה', ו'	פרחי נבחרת 1,2
19:05-21:15	ז'-י"ב	נבחרת צעירה
19:05-21:15	י"ג-י"ב	נבחרת
19:05-21:15	ז'-י"ב	מתחילות, בוגרות, טרום נבחרת

### בכל הגילאים, קיימת קבוצה למתחילות חדשות

**אישור רפואי - חובה** להביא אישור רפואי כבר לשיעור הראשון (האישור מצורף - יש להחתיים את רופא המשפחה על האישור). לא יתאפשר להתעמל אפילו בשיעור הראשון ללא אישור רפואי. ניתן לשלוח את האישור בפקס', או בדוא"ל.

מתעמלות שנקלט ב-קפי קפול אישור רופא בעבר, זקוקות להצהרת בריאות על ידי ההורים בלבד!

ארועים במהלך השנה - יום אמהות ובנות, צילומים קבוצתיים - תאריכים במהלך השנה.

לבקשת האבות גם השנה יתקיים - יום אבות ובנות - רק לבנות המעוניינות בכך ורק לקבוצות בשעתיים הראשונות, (עד השעה 19:00). מועד יקבע בהמשך.

הופעת סוף השנה - מתוכננת במהלך חודש יוני, פרטים מדוייקים יבואו בהמשך השנה.

תשלום - התשלום יבוצע השנה בכרטיס אשראי בלבד, דרך אתר האינטרנט.

המעוניינים לשלם בשיקים - ניתן לשלם בעד שני שיקים את כל התשלום השנתי (אחד מידי, ואחד ל-1/2/19).

ניתן להפקיד ישירות לחשבון הבנק (בכל סניף של בנק לאומי, או דרך האינטרנט) - יש לבצע את ההעברה לחשבון: 10-797-3682665, ולשלוח בפקס' או בדוא"ל את אישור התשלום - על מנת שנדע מי שילם.

המחיר **השנתי** למתעמלת אחת הינו 3,300 ₪ (כולל 200 ₪ דמי הרשמה), לשתי מתעמלות 6,400 ₪ (כולל 400 ₪ דמי הרשמה), לשלוש מתעמלות 9,300 ₪ (כולל 600 ₪ דמי הרשמה), ולכל מתעמלת נוספת (מעבר ל-3 ממשפחה אחת) 2,700 ₪ (כולל 200 ₪ דמי הרשמה).

דמי הרשמה לא מוחזרים בכל מקרה!

למתעמלות שנקלט ב-קפי קפול אישור רופא בעבר

ניתן לחתום על הצהרת הורה במקום אישור רופא

### הצהרת הורים

אני ההורה שלי: \_\_\_\_\_ ת"ז: \_\_\_\_\_, תאריך לידה: \_\_\_\_\_, מצהיר/ה בזאת כי בתי/בריאה לחלוטין, ולא חל שינוי במצבה הבריאותי מאז אישור הרופא בעבר. ידוע לי כי על בעיית בריאות יש לדווח, ולהביא אישור רופא להמשך הפעילות.

שם וחתומת ההורים: \_\_\_\_\_

תאריך: \_\_\_\_\_



מתעמלת אחת	שתי מתעמלות	שלוש מתעמלות	כל מתעמלת מעבר ל-3
3,300	6,400	9,300	2,700 ₪ נוספים
<p><b>הסכומים כוללים דמי הרשמה והוצאות שוטפות 200 ₪ לכל מתעמלת חד פעמי.</b>  תלבושת חובה: בגד גוף+טייץ מחובר, קניה ב"ללושקה", קניון מלחה.</p> <p><b>תוספת לכל ילדה שנבחרת (סה"כ "שעתיים פעילות" פעמיים בשבוע) – 1,000 ₪ לשנת פעילות (ללא קשר לתאריך התחלה!).</b>  <b>תוספת לכל ילדה בקבוצת פרחי נבחרת ("שעה וחצי פעילות" פעמיים בשבוע) – 650 ₪ לשנת פעילות (ללא קשר לתאריך התחלה!).</b>  <b>"שעת פעילות" – 55 דקות. "חצי שעת פעילות" – 25 דקות.</b></p> <p><b>בתאריכים בהם יש שינוי בשעות הפעילות, קבוצות פרחי נבחרת ונבחרת יתאמנו שעת פעילות אחת בלבד.</b>  במהלך השנה, יתכן ומתעמלות יוזמנו להשתתף בתחרויות חיצוניות – דבר שידרוש תשלום למארגני התחרות, לאוטובוס, ויתכן גם תשלום לבדיקות רפואיות (מבחן מאמץ במכון לרפואת ספורט).</p> <p><b>מתעמלת אחת המתחילה לאחר 1/9/18, תקבל 43 ₪ החזר עבור כל אימון שהתקיים עד שהצטרפה.</b>  לדוגמא, מתעמלת שהצטרפה ב-4/10/18 – הפסידה 5 אימונים שהתקיימו (אין חיוב על חגים),  תקבל החזר של 215 ₪ (5 x 43) – סה"כ 3,085 ₪ לשנה (כולל דמי הרשמה).</p> <p><b>מודגש כי התחשיב הינו שנתי, ומחושב לשיעורים בפועל, ולא לפי חישוב חודשי.</b>  בנות המתחילות באיחור מוזמנות לעיין בדף ההסבר המפורט, ובטבלה המפורטת של תאריך התחלה, בדף זה מפורט גם החישוב למספר אחיות במשפחה. הדף נמצא באתר האינטרנט: <a href="http://www.gymnastics.co.il">www.gymnastics.co.il</a></p>			

### לא ינתן החזר בגין העדרות במהלך השנה.

**שיעור נסיון** – מחוייב בתשלום, אלא אם כן, המתעמלת לא ממשיכה מעבר לשיעור זה.

**המחירים כוללים מס ערך מוסף בכל שיעור שיקבע (בטווח 15-19%).** חשבונית/קבלה מונפקת מדי חודש, עם ביצוע הגבייה.

**החזר תשלום** - התשלום הוא שנתי, במידה ומתעמלת פורשת מהחוג, בבקשה לידע אותי בטל' 0505-778899, ולאחר מכן יש להודיע **בדוא"ל** ([sec@gymnastics.co.il](mailto:sec@gymnastics.co.il)), לפני הראשון לחודש הלוועזי. בכל מקרה החיוב הינו עד סוף החודש בו נשלחה ההודעה בדוא"ל. (ללא חישוב שיעורים בפועל).

**חיובים באשראי** שבוצעו בתשלומים ימשכו עד תומם, והחזר יועבר לחשבון הבנק. בבקשה לצרף להודעת הדוא"ל, מספר חשבון בנק להחזר. החזר תשלום שבוצע באשראי מכל סיבה שהיא, יהיה לאחר ניכוי עמלת ביטול ועמלת סליקה (נכון להיום כ-3%-2.34%).  
**מתעמלת שפורשת לאחר תחילת חודש פברואר תמשיך לשלם עד סוף שנת הפעילות.**

**נא לוודא שהמתעמלות מגיעות לכל שיעור עם תיק (למניעת אבידות), בקבוק מים, שיער אסוף, וללא תכשיטים.**

אני מדגישה כי אין ל-*Pop Pop* כל אחריות על חפצים אישיים, (גניבה, אובדן או נזק) – והביטוח איננו מכסה חפצים אישיים. דברים אלו אמורים גם לגבי משקפי ראייה, ולכן על המתעמלות לנהוג במשקפיים משנה זהירות.

**קשר בזמן חרום** - בזמן השיעורים, ניתן במקרה **חרום**, להתקשר לפלאפון 0505-778899. אנא עשו בו שימוש מושכל, על מנת לא להפריע לרצף השיעור.

**בגדי גוף** – בגד גוף וטייץ, אחיד לכל המתעמלות. את הבגד, ניתן לרכוש ב"ללושקה", קניון מלחה, ירושלים.

כדאי להתקשר לשישי מ "ללושקה" בטל' 050-6284104 לפני ההגעה לחנות לוודא שישנו בגד גוף במידה של הבת במלאי.

אני ממליצה להזמין בגד במידה מעט גדולה, היות והבגדים יחסית קטנים, והבנות גדלות במהלך השנה.

**מטעמי בטיחות לא ניתן ללבש חולצות או גופיות מעל בגד הגוף אלא רק מתחתיו.**

**נעלים** - בהתעמלות קרקע, מתעמלים יחפות. למי שלא נח, ניתן לרכוש נעלי קורה, ג'ז או בלט, אך לא נעלי התעמלות רגילות.

### תאריכים בהם לא יתקיים החוג:

יום שני, א' בתשרי תשע"ט (10/9) – ראש השנה.	יום שני, י' בניסן תשע"ט (15/4) – ערב פסח.
יום שני, ט"ו בתשרי תשע"ט (24/9) – סוכות	יום חמישי, י"ג בניסן תשע"ט (18/4) – ערב פסח.
יום חמישי, י"ח בתשרי תשע"ט (27/9) – חוהמ"ס.	יום שני, י"ז בניסן תשע"ט (22/4) – חוהמ"פ.
יום שני, כ"ב בתשרי תשע"ט (1/10) – שמיני עצרת.	יום חמישי, כ' בניסן תשע"ט (25/4) – שביעי של פסח.
יום שני, כ"ה בכסלו תשע"ט (3/12) – חנוכה.	יום חמישי, ד' באייר תשע"ט (9/5) – יום העצמאות.
יום חמישי, כ"ח בכסלו תשע"ט (6/12) – חנוכה.	יום שני, ז' בסיון תשע"ט (10/6) – אסרו חג שבועות.
יום חמישי, י"ד באדר ב' תשע"ט (21/3) – פורים.	יום חמישי, כ"ד סיוון תשע"ט (27/6) – אולם לא פנוי.

**ימים אשר יורד בהם שלג לאחר השעה 14:00 בצהריים, או שהלימודים בירושלם בוטלו בשל שלג.**

**במקרה שלג – הודעה תמסר במענה קולי 0-7788-4-7788, ובאתר האינטרנט: [www.gymnastics.co.il](http://www.gymnastics.co.il).**

### שינויים בשעות הפעילות:

מספר פעמים במהלך השנה, עקב דרישת בעלי האולם, יתכן והפעילות תתקיים באולם הפנימי של בית הספר ולא באולם עצמו, יתכן גם שינוי ביום ושעת הפעילות באותם אימונים.

במידה וישנן שאלות נוספות אשמח לשוחח עמכם (0505-778899),

בברכה,

תהילה פרנקל

אישור רפואי

אני מכיר רפואתי את: \_\_\_\_\_ ת"ז: \_\_\_\_\_, ובדקתי אותה ומצאתי אותה כשירה לפעילות של התעמלות קרקע ומכשירים.

תאריך: \_\_\_\_\_ חתימה וחותמת הרופא: \_\_\_\_\_

