



Sujood dance style
זומבה סטרונג וחיטוב גוף
+972-50-955-9404
Sujood911@gmail.com

בריאות בדרך הזומבה עם סוג'וד זומבה

מס' תכנית במאגר : 3183
סטטוס התכנית : פעילה

רציונאל :

התכנית עוסקת בפיתוח מנהיגות הנערה בחברה, מרחיבה את הכישורים החברתיים של הנערה על-ידי העלאת תחושת הביטחון והמסוגלות ועל ידי חוויות של פעילות בקבוצה, מסייעת לתלמידות להגיע להישגים והגשמה עצמית, מעלה את המודעות לגוף ולעצמי, ומעלה מודעות לאורח חיים בריא. התכנית מלמדת את התלמידה להנהיג את חייה ולקבל החלטות, וכן מעודדת כל אחת למצוא את דרכה להתפתחות, להשכלה גבוהה, ותעסוקה המתאימה לכישוריה.

התכנית תסייע לוויסות בעיות קשב וריכוז ובעיות של היפראקטיביות, וכן תיתן כלים לצוות המורים להשתמש בזומבה ככלי עבודה מווסת יומיומי בבית הספר. התכנית תהווה פלטפורמה להתנדבות הנערות בבית הספר, תוך שהן מתנסות בהפעלת הפסקה פעילה בתדירות קבועה בכל שבוע כמנחות ומדריכות, ולהתנדבות שלהן בקהילה בקרב קבוצות הזקוקות להעצמה, כגון קשישים או ילדים בסיכון.

התכנית מיועדת לתלמידות בכתות ז' עד יב' בכל המגזרים כולל חינוך מיוחד, קידום נוער וכדומה. (ניתנת להפעלה גם עבור תלמידות בכתות ד' עד ו').

מטרות התכנית:

1. הנערות בוגרות התכנית יחוו ביטחון להביע את דעתן, יהיו מנהיגות חברתיות, יעלו את יכולת הלמידה שלהן ויחוו הגשמה עצמית.
2. טיפוח אורח חיים בריא, מודעות לגוף, צמצום השמנה והבנת החשיבות להמשך פעילות גופנית גם בבגרות.
3. פיתוח כישורים חברתיים בקרב תלמידות, כגון יכולת לעבוד בצוות, דחיית סיפוקים, להוביל קבוצה, לתת הוראות והנחיות, לסייע לחלש ולגלות סובלנות חברתית.



Sujood dance style
זומבה סטרונג וחיטוב גוף
+972-50-955-9404
Sujood911@gmail.com

4. הקניית כלים לצוות המורים לפיתוח בית ספר רוקד זומבה כחלק מהכלים לוויסות והגברת הריכוז בקרב התלמידים.

פרופיל סוג'וד זומבה

סוג'וד מחאגינה בעלת תואר ראשון B.Ed בחינוך גופני - מכללת אוהלו בקצרין.
פורצת דרך בכך שהביאה את שיטת הזומבה למגזר הערבי.
פועלת בתחום החל מ-2006 ומפעילה קבוצות ברחבי הארץ.
משך 7 שנים החל מ-2011, הייתה מורה לספורט, לימדה ב-9 בתי ספר (א' עד יב') וגני ילדים.
כיום מנהלת עסק עצמאי להכשרת תחום הזומבה, מעבירה חוגים, מכשירה מדריכות לזומבה וכדומה.
מרצה אורחת במכללת קיי בבאר-שבע לתחומי הספורט לגיל-הרך.
עובדת כמדריכת זומבה בקאנטרי ספייס נשר וקאנטרי קרית אתא.
סטודנטית לקורס מדריכי טיולים לחו"ל.
נחושה דינאמית ומודל לחיקוי להרבה מאות נערות ונשים בחברה הערבית.
בזמנה הפנוי גולשת בים.

אופן הפעלת התכנית

תכנית זו מופעלת באופן קבוצתי ומיועדת לנערות בגילאי ז' עד יב'.
התכנית ניתנת להרחבה גם עבור ילדות בגילאי ד'-ו', וכן עבור ילדים ונערים.

בריאות בדרך הזומבה הינה תכנית אירובית לטיפוח מנהיגות נערות המשלבת מקצבים וצעדי ריקוד של מקצבים לטיניים, לבניית אימון דינמי, הכולל אלמנטים של אירובי ושל פיטנס, קל לביצוע וכיפי. הקסם של התכנית טמון בעובדה שהמשתתפים מתאמנים ומטפחים כישורי מנהיגות מתוך חוויה של ספורט, ומרגישים שהם במסע ברחבי יבשת דרום אמריקה!
הילדים נחשפים לסגנונות שונים של מוזיקה ובאמצעותה מכירים מקומות שונים בעולם, בשילוב משחקי חברה המפתחים את הדמיון.
נשים דגש על כבוד ההדדי, עבודה בקבוצה, והעלאת הביטחון העצמי של המשתתף.
בריאות בדרך הזומבה הופכת את התנועה והריקוד לחלק משגרת החיים ומטמיעה בילדים מגיל צעיר את האהבה לספורט, ריקוד והנעת הגוף, תזונה בריאה ואורח חיים בריא. ויוצרת קבוצת מנהיגים שמשפיעים בקהילה שלהם לאורח חיים בריא ומאתגר.



Sujood dance style
זומבה סטרונג וחיטוב גוף
+972-50-955-9404
Sujood911@gmail.com

התכנית כוללת 78 שעות:

52 שיעורים * שעה וחצי לשיעור = 78 שיעורים בני 90 דקות, הכוללים ספורט אירובי, ריקודים ומקצבים לטינים, משחקים, פעילות בקבוצות, ויצירת ריקודים קבוצתיים ע"י הנערות.
10 השעות שהם בתוך ה 78 שיעורים הם שעות התנדבות בקהילה או בבית הספר בהפעלת הפסקות בדרך הזומבה.
צוות המדריכות עובד עם הילדים על מוטוריקה, שיווי משקל, קואורדינציה וזכרון.

סילבוס תכנית

- התכנית כוללת 78 שעות, ומתוכננת להפעלה משך 9 חודשי לימוד, כל שיעור 90 דקות.
- התכנית כוללת מספר יחידות לימוד, כל יחידה כוללת מספר שיעורים להקניית ידע, כלים, מיומנויות, והתנסות.
- במידה ותהייה התנדבות של נערות להפעלת הפסקות פעילות בבית הספר, במסגרת 10 שעות ההתנדבות בקהילה, ינתנו 2 שעות הכשרה והנחייה לחדר המורים, לצורך ליווי הפרויקט.
- התכנית כוללת מפגש אחד לאימהות ובנות, באמצע השנה.
- התכנית פועלת בשעות אחרי הלימודים, כהעשרה.

מבנה התכנית לפי יחידות לימוד, בכל יחידה מספר שיעורים (משך שיעור 90 דקות):

שם היחידה	מטרת יחידת הלימוד (יחידה כוללת מספר שיעורים)	תכנים בהם עוסקת יחידת הלימוד	מספר שיעורים	הערות
פתיחה	הכרות וחיבור לנושא	מפגש פתיחה, הפעלת הכרות, התנסות ראשונה והסבר על התכנית.	2	
לימוד סגנונות ריקוד הזומבה	✓ הקניית תחושת מסוגלות ✓ מודעות לבריאות הגוף ✓ חיזוק ביטחון עצמי	משמעות חברתית ותרבותית של הריקוד. לימוד צעדים בסיסים, 4 סגנונות (ריגיטון, מרנגה, ריקודי בטן וסגנון חופשי)	15	הסגנונות יותאמו ליכולת הקבוצה, רמת ההבנה ורצון התלמידות.
זומבה בקבוצות	✓ חיזוק בטחון עצמי ✓ התנסות במנהיגות ✓ התנסות בעבודה קבוצתית	התנסות בהפעלת הקבוצה, כולל עבודה בקבוצות קטנות, עזרה הדדית וריקוד משותף. הריקוד ככלי להעצמת ביטחון עצמי. התלמידות מקבלות כלים להפעלת הפסקה פעילה בבית הספר	10	כלים להפעלת הפסקה, יינתנו במידת הצורך (אם נבחר כהתנדבות בקהילה)
בין מוסיקה	✓ פיתוח מודעות הגוף	תרגילי הדרכה. לימוד ריקודים	7	



Sujood dance style
 זומבה סטרונג וחיטוב גוף
 +972-50-955-9404
 Sujood911@gmail.com

		בהקשר בין מוסיקה לתנועה פיתוח קואורדינציה דרך המוסיקה והתנועה	✓ פיתוח מנהיגות פיתוח קואורדינציה וזיכרון תנועתי.	לתנועה
	4	משחקי תנועה: הכרות מקצבים שונים דרך המשחק. התמצאות במרחב: מעגל, זוגות, שורות.	✓ פיתוח התמצאות במרחב ✓ מרחב אישי ומודעות עצמית פיתוח מנהיגות	משחקי תנועה
	1	ריקודים לאימהות ובנות - שיתוף פעולה וחיזוק הקשר, העצמת הקשר בין ילד להורה דרך הריקוד.	✓ חיזוק הקשר אימהות בנות	אימהות ובנות
	10	הכרות עם ריקודים מכל העולם, ומשמעות התנועה בתרבויות שונות בהקשר חברתי. פתיחות לתרבויות שונות, הכרת תרבויות שונות דרך מוסיקה וריקוד.	✓ העשרה ביזע מכל העולם ✓ פיתוח סובלנות ✓ התנסות מגוונת	ריקודים מכל העולם
	8	אלמנטים בסיסים ליצירת ריקוד חדש. עבודה מעשית בקבוצות + משוב	✓ פיתוח מנהיגות יוזמת ✓ עבודה בשיתוף פעולה ✓ למידת עמיתים ✓ פיתוח יצירתיות ✓ למידה של משוב בונה	יצירת ריקוד קבוצתי
	2	שימוש באביזרים יומיומיים בריקוד לחיזוק שרירים, ויצירת גיוון	✓ פיתוח כושר ושריר ✓ חיזוק הגוף	עם מכשירים
במידה ובית הספר או התלמידות מעוניינים לשלב את הריקודים במופע הסיום, ניתן להזמין שעות נוספות לחזרות.	8	עבודה מעשית: הכנת ריקוד למופע-מסיבה. עבודה בקבוצות ליצירת הריקוד והמופע. הצגת הריקוד לכל הקבוצה + משוב.	✓ פיתוח מנהיגות יוזמת ✓ ביטוי עצמי לחיזוק הביטחון ✓ פיתוח תחושת מסוגלות ✓ עבודה בקבוצות ושיתוף פעולה	הכנת ריקוד למופע
	1	סיכום והצגת תוצרים, למשפחות, לבית הספר, לפיקוח- לקהל רלוונטי	✓ התנסות בעמידה מול קהל ✓ הגברת הביטחון העצמי.	מופע
במידה ויבחרו להפעיל הפסקות בבית הספר, תינתן הנחייה לחדר המורים.	10	יבחר פרויקט להתנדבות בקהילה, ע"י התלמידות ובית הספר. שימוש בכלים שהתלמידות קיבלו בשיעורים, יישום הנלמד. כלים להובלה ומנהיגות.	✓ התנדבות בקהילה ✓ חיבור לקהילה בה אני חי ויצירת זיקה חברתית ויישובית. ✓ סובלנות לאחר ✓ פיתוח ערך הנתנה ✓ פיתוח מנהיגות ✓ חיזוק ביטחון עצמי	התנדבות בקהילה

** בעמוד הבא תכנית מפורטת לפי שיעורים

יפיע 30/203 מיקוד 16955 טל. 0509559404

דוא"ל / sujoodzumba@gmail.com sujood911@gmail.com



Sujood dance style

זומבה סטרונג וחיטוב גוף

+972-50-955-9404

Sujood911@gmail.com

תכנית מפורטת לכל שיעור (78 שיעורים, לא כולל את שעות ההתנדבות) :

שם היחידה	מספר השיעור	מטרת השיעור	תוכן השיעור
פתיחה	1	הכרות, התנסות ראשונה והסבר על התכנית.	משחק הכרות התנסות בריקוד שיחה על התכנית השנתית
	2	שוב הכרות, התנסות ראשונה והסבר על התכנית. (הצטרפות חדשים).	משחק הכרות התנסות בריקוד שיחה על התכנית השנתית
לימוד סגנונות ריקוד הזומבה	3	תחושת מסוגלות כושר גופני, פיתוח יכולות פיזיות	הכרות עם סגנון ריגטון, התנסות עם הסגנון,
	4	תחושת מסוגלות, תחושת בטחון ביכולת אישית, מודעות לגוף כושר גופני	תרגול הסגנון שלמדנו, ריקוד ותנועה עם מוסיקה
	5	תחושת מסוגלות, תחושת בטחון ביכולת אישית, מודעות לגוף כושר גופני	פיתוח ותרגול הסגנון שלמדנו, ריקוד ותנועה עם מוסיקה
	6	פיתוח מגוון תנועתי חיבור למקורות הריקוד	הכרות עם סגנון מרגנה היסטוריה וצעדי בסיס
	7	תחושת מסוגלות, תחושת בטחון ביכולת אישית, מודעות לגוף כושר גופני	תרגול הסגנון עם המוסיקה תוך כדי חזרות
	8	פיתוח מגוון תנועתי חיבור למקורות הריקוד התנסות מגוונת	הכרות עם סגנון ריקודי בטן היסטוריה וצעדי בסיס
	9	תחושת מסוגלות, תחושת בטחון ביכולת אישית, מודעות לגוף כושר גופני	תרגול הסגנון עם המוסיקה תוך כדי חזרות
	10	פיתוח יצירתיות, חשיבה תנועתית והתמצאות במרחב כושר גופני, מודעות לגוף	הכרות עם סגנון חופשי היסטוריה וצעדי בסיס
	11	תחושת מסוגלות, תחושת בטחון ביכולת אישית, מודעות לגוף כושר גופני	תרגול הסגנון עם המוסיקה תוך כדי חזרות
	12	חיזוק הזיכרון ביצוע שיר מלא עם טווח תנועה נכון, התמצאות במרחב ופיתוח קואורדינציה	חזרות על 2 סגנונות הראשונים ותרגול
	13	חיזוק הזיכרון	חזרות על 2 סגנונות האחרונים

יפיע 30/203 מיקוד 16955 טל. 0509559404

דוא"ל / sujoodzumba@gmail.com sujood911@gmail.com



Sujood dance style

זומבה סטרונג וחיטוב גוף

+972-50-955-9404

Sujood911@gmail.com

ותרגול	ביצוע שיר מלא עם טווח תנועה נכון, התמצאות במרחב ופיתוח קואורדינציה		
שילוב 4 הסגנונות ביחד ותרגול עם המוסיקה	מנהיגות מול כיתה בטחון עצמי להובלת כיתה	14	
יצירת מפגש חברתי תרבותי דרך המוסיקה, פעילות חברתית לכל הקבוצה	ללמוד לדעת איך להתבלט ולא לפחד, חיזוק הביטחון העצמי	15	
בחירת שיר הפעלה -שיר מוכר /קצבי /שיר מעולם התלמידות. התלמידות מתנסות בהנחיית הקבוצה	אני המורה, ללמוד איך להעביר שיר לכיתה לבד בלי עזרת המורה, התלמידה כמנחה	16	זומבה בקבוצות
התלמידות מתנסות בהנחיית הקבוצה, מובילות תרגילים וריקודים	הובלת כיתה באופן עצמאי פיתוח מנהיגות	17	
התלמידות מתנסות בהנחיית הקבוצה, והפעם יוצרות ויוזמות משלהן	לשבור את הפחד הפנימי גיוס כוחות פנימיים והתנסות במנהיגות	18	
התנסות בעבודה קבוצתית תוך התנסות בהובלת הקבוצה.	פיתוח מיומנויות חברתיות גיוס כוחות פנימיים והתנסות במנהיגות	19	
יצירת ריקוד פשוט-שמאפשר חווית הצלחה.	פיתוח מיומנויות חברתיות גיבוש קבוצה.	20	
התאמת כירואגרפיה לריקוד, תרגול, ניתוח והערכה בהוראת הריקוד.	למידת מושגים מעולם הריקוד כלים להערכה	21	
ריקוד בשורות שתי קבוצות במקביל	שיתוף פעולה וקשר עין העלאת מוטיבציה דרך פעילות שמחה	22	
ריקוד בתחרות קבוצתית	פיתוח כישורים חברתיים. תרגול התנהגות ספורטיבית מכבדת בתנאי תחרות.	23	
השתתפות מלאה בשיעור עם הקבוצה	לדעת לפרגן ולעודד לאחרים פיתוח תרבות של תקשורת חיובית ומעצימה	24	
יצירת שיר קבוצתי עם החלפת מקומות	לשמור על מרחב אישי והתמצאות במרחב. לא להיות נעול על המקום שלי, פיתוח חשיבה יצירתית	25	
שיעור פתיחה למורות עם התלמידות	הקניית כלי הזומבה למורים על-מנת שיפעילו ביי"ס פעיל ובריא, במהלך כל השבוע	26	בין מוסיקה לתנועה
שיעור מורות ותלמידות משותף.	חיזוק הקשר בין המורה לתלמידה	27	
ביצוע נכון של תנועות עם דגש על טווח תנועה מלא	שמירה על טווח תנועה מלא התמקצעות	28	
שיפור תנועה ושיפור קואורדינציה תוך כדי חזרה על השירים	שיפור תנועות וקואורדינציה וקורדינציה	29	

יפיע 30/203 מיקוד 16955 טל. 0509559404

דוא"ל /sujoodzumba@gmail.com /sujood911@gmail.com



Sujoood dance style

זומבה סטרונג וחיטוב גוף

+972-50-955-9404

Sujoood911@gmail.com

והתנועות באופן קבוע.	התמקצעות יכולת שמירת רצף תנועתי		
חשיבות הזומבה כפעילות גופנית, עיוני ותירגול	הרגל נכון לחיים בריאים	30	
שיעור משולב למורות ותלמידות בהפסקה פעילה	הגשמה עצמית ותחושת ערך חיזוק ביטחון עצמי	31-32	
ריקוד עם דגש על תנועות גוף מלאה בפלג גוף תחתון ועליון	פיתוח מודעות הגוף	33	משקי תנועה
הובלת כיתה ע"י תלמידה	פיתוח מנהיגות	34	
שיר שמחבר בין תנועה וזיכרון	פיתוח קואורדינציה וזיכרון תנועתי.	35-36	
שיר עם מסר מיוחד מחבר בין אמא ובת בזמן ריקוד יצירת חוויה מקרבת	חיזוק הקשר אימהות בנות העצמת הבת בעיני האם.	37	אימהות ובנות
דוגמאות לריקודים שונים תוך כדי הסבר על ההיסטוריה של הריקוד הנבחר	העשרה בידע מכל העולם	38-39	ריקודים מכל העולם
קבלת הזולת בזמן לחץ או ביצוע לא נכון ותיקון שגיאות	סובלנות תרגול מתן משוב בונה.	40-41	
התנסות בעולם ריקודים שונים	התנסות מגוונת הרחבת אופן החשיבה התנועתית	42-45	
כל תלמידה בוחרת שיר ומרקידה אותו	ביטוי כישרונות ויכולות אישיות	46-47	
תלמידות מנהיגות- מובילות את המפגש והופכות אותו למפגש חברתי.	מנהיגות יוזמת עבודה בשיתוף פעולה למידת עמיתים למידה של משוב בונה	48-49	יצירת ריקוד קבוצתי
המשך - תלמידות מנהיגות- מובילות את המפגש והופכות אותו למפגש חברתי. ריקודי זוגות	מנהיגות יוזמת עבודה בשיתוף פעולה למידת עמיתים פיתוח יצירתיות	50-51	
משחקים חברתיים עם מוסיקה וריקוד, עבודה בקבוצות, תחרותי ריקודי זוגות	פיתוח כישורי חיים דרך משחק התנסות בניצחון והפסד פיתוח יצירתיות	52-53 54	
תיקון צעדים בזוגות וקבלת משוב בונה	למידה של משוב בונה, ומיומנות של שיתוף פעולה	55	זומבה עם מכשירים הוספתי זומבה
התעמלות וריקוד תוך שימוש באביזרים יומיומיים	חיזוק שרירים, ויצירת גיוון	56	
הפיכת כלי שלא משומש ביומיום לכלי יעיל וניתן לשימוש יומיומי	פיתוח יצירתיות	57	הכנת ריקוד למופע
הכרת מרכיבים חיוניים לזום והובלת שינוי, דרך תרגילי ריקוד ותנועה לקראת מופע	מנהיגות יוזמת ויוצרת ביטוי עצמי לחיזוק הביטחון פיתוח כישורים חברתיים	58	
המשך פיתוח ריקודים ומיצגים	תחושת מסוגלות	59	



Sujoood dance style

זומבה סטרונג וחיטוב גוף

+972-50-955-9404

Sujoood911@gmail.com

למופע. עבודה בקבוצות, בחירת מוסיקה ותנועות	יצירת מוטיבציה חיובית מתן כלים להתמודדות שיפור איכות הלמידה		
שיפור תרגילים שיצרנו, ופיתוח רמות קושי עולות, דרך עידוד הצלחות וחשיבה איך להתמודד עם מה שקשה גיבוש תכנית למופע	תחושת מסוגלות יצירת מוטיבציה חיובית מתן כלים להתמודדות שיפור איכות הלמידה	60	
שיפור תרגילים קבוצתיים, ופיתוח רמות קושי עולות, דרך שיתוף ועידוד של חברות הקבוצה המשך גיבוש וחזרות למופע	תחושת מסוגלות יצירת מוטיבציה חיובית מתן כלים להתמודדות שיפור איכות הלמידה	61	
שיפור תרגילים קבוצתיים, דרך שיתוף ועידוד של חברות הקבוצה המשך גיבוש וחזרות למופע למידת משוב חיובי	תחושת מסוגלות יצירת מוטיבציה חיובית מתן כלים להתמודדות שיפור איכות הלמידה	62-63	
שיפור תרגילים קבוצתיים, דרך שיתוף ועידוד של חברות הקבוצה המשך גיבוש וחזרות למופע למידת משוב חיובי	תחושת מסוגלות יצירת מוטיבציה חיובית מתן כלים להתמודדות שיפור איכות הלמידה	64-65	
מופע מול המשפחות וצוות בית הספר.	התנסות בעמידה מול קהל הגברת הביטחון העצמי. חיבור הורים ונערות סכום חוויתי של הקורס	66	מופע
יבחר פרויקט להתנדבות בקרב קשישים, ע"י התלמידות ובית הספר. יעשה שימוש בתרגילים וטכניקות שנלמדו, ילמדו דרכי התאמה לאנשים שונים. כלים לעבודה בצוות ומנהיגות.	התנדבות בקהילה	67-68	התנדבות בקהילה
	חיבור לקהילה בא אני חי ויצירת זיקה חברתית ויישובית	69-70	
	סובלנות	71-72	
	פיתוח ערך הנתינה	73-74	
	פיתוח מנהיגות	75-76	
	חיזוק ביטחון עצמי	77-78	

הערות:

- הרצף הוא גמיש, וניתן לשנות את סדר הנושאים, או לשלב בין נושאים, בהתאם לקבוצה וליכולות שלה, או לצרכי בית הספר.
- ניתן לשנות מקום פעילות: חצר, אולם ספורט, סטודיו, כיתה, מגרש

יפיע 30/203 מיקוד 16955 טל. 0509559404

דוא"ל / sujoodzumba@gmail.com sujoood911@gmail.com



Sujood dance style

זומבה סטרונג וחיטוב גוף

+972-50-955-9404

Sujood911@gmail.com

- הפעילות מתאימה למשתתפים בעלי צרכים מיוחדים, נוער במצוקה, מע"ש, מוגבלות פיזית, חינוך מיוחד

** מצורף נספח

נספח :

ד"ר איברהים אלפיקי טען ש "כל הצלחה גדולה מתחילה בצעד ראשון של החלטה" "النجاح في الحياة لا يأتي مصادفه ولكنه نتيجة تخطيط وجهد فان اردت ان تتنبا بمستقبلك فقم ببنائه الان وكل نجاح عظيم بدأت شرارته الاولى بقرار".

- כך גם התחיל העסק שלי – בהחלטה וברצון להגשים את החלום – להדריך ספורט בעבודת צוות עם אנשים איכותיים ומקצועיים. זאת לדעתי **מנהיגות** אמיתית – היכולת לבחור, להחליט שרוצים, וללכת עם החלום עד הסוף גם בעשייה האישית וגם בבחירת האנשים הנכונים שמלווים את הדרך.
- זומבה היא שיטה המשלבת התעמלות אירובית יחד עם ריקוד ומחול. במהלך העשור שעבר סוגיוד זומבה הדריכה אלפי נשים, גברים וילדים בפעילות **הפנאי** דרך שיטה זו.
- הדרכת זומבה דורשת מדריכים ומנחים שיעבירו את האהבה לספורט ואת החוויה בקבוצות השונות. התכנית מאפשרת הזדמנות **לתעסוקה** בתחום לאחר סיום הלימודים.
- סוגיוד זומבה **התנדבה** בבתי אבות ודוור מוגן להגדיל את מידת התנועה של הקשישים ובכך לאפשר להם אורח חיים בריא יותר. בנוסף סוגיוד זומבה **התנדבה** בעמותת נשים נגד אלימות ובמוסדות של נערות בסיכון.

במקביל סוגיוד זומבה מפעילה ערוץ **יוטיוב** בו היא מציגה שירים חדשים עם כוריאוגרפיה ייחודית ומקורית משלה. הגישה לסרטונים מושקעים אלו הינה **ללא עלות** על מנת שכל מי שאוהב ריקוד יוכל להתאמן בזמן המתאים לו.



Sujood dance style
זומבה סטרונג וחיטוב גוף
+972-50-955-9404
Sujood911@gmail.com

