



לוח חוגים ופעילות 2023



מרכז קהילתי רייך

לאזרחים ותיקים ע"ש בני ולוטי רייך

לפרטים ולשאלות בנושא נגישות: 073-3844400 • רח' ארלוזורוב 106, תל-אביב-יפו



יום ראשון

חוגי ספורט ותנועה

טיפוח יציבה (עמידה וישיבה)
12:50-12:00 - פיליפ איילין **אולק**

התעמלות בריאותית
08:50-08:00 (שכיבה) **מדג 5**
פיליפ איילין

15:50-15:00 (עמידה וישיבה) **סטריו**
לריסה בגוב **חדש**

התעמלות נשים (עמידה ושכיבה)
16:50-16:00 1 קבוצה
17:50-17:00 2 קבוצה
מלכה עמיר **סטריו**

זומבה (עמידה)
14:15-13:30 - אושר כהן **אולק**

ריקודי עם (עמידה)
17:00-15:30 - רמה 5
18:30-17:00 - רמה 3
שמעון ורד **אולק**

פלדנקרייז (שכיבה)
08:50-08:00 - **אולק**
09:50-09:00 - **אולק**
10:50-10:00 - **סטריו**
אמיר בן דוד

התעמלות בונה עצם (שכיבה)
08:50-08:00 - דורית ארבל **סטריו**

פילאטיס (שכיבה ועמידה)
09:50-09:00 - דורית ארבל **סטריו**

צפיפות עצם (עמידה וישיבה)
10:50-10:00 פיליפ איילין **אולק**

שיורי משקל (עמידה וישיבה)
11:50-11:00 פיליפ איילין **אולק**

יוגה (שכיבה ועמידה)
11:50-11:00 - אביבה לביא **סטריו**

כיסאות ושיורי משקל (ישיבה ועמידה)
13:00-12:10 - לילך שרף **סטריו**

העשרה

מקהלה
13:30-12:00 - רבקה מן **מדג כוונה**

ציור
15:00-12:30 1 קבוצה
18:00-15:30 2 קבוצה
לאה שבדרון **מדג 5**

חברים לקפה
17:30-16:00 - קבוצה סגורה
יהלי פוגל **מדג כוונה**

תכשיטנות
11:30-09:30 1 קבוצה
13:30-11:30 2 קבוצה
דרורית ברגר **מדג 1**

ספרדית מתחילים
11:30-10:00 - **מדג כוונה**
לילך בן יהודה פורמן
18:00-16:30 - **מדג כוונה**
קלאודיה לוי

תנייך ויהדות
12:15-11:00 מדצה מתחלף
מדג 5



יום שני

חוגי ספורט ותנועה

כיסאות ושיווי משקל (ישיבה ועמידה)
 קבוצה 1 09:50-09:00
 קבוצה 2 12:50-12:05
 דורית ארבל **סטודיו**

ציי קונג

אולס (עמידה) - 12:45-12:00

חדש **סטודיו** 13:45-13:00 (ישיבה) כיסאות
 יגאל נהרי

פלדנקרייז

(שכיבה) **סטודיו** 17:50-17:00 אמיר בן דוד

ריקוד ניה

אולס 16:15-15:30 לילך נורדמן

פילאטיס (שכיבה ועמידה)
אולס 08:50-08:00
סטודיו 11:50-11:00
סטודיו 15:50-15:00
סטודיו 16:50-16:00
 דורית ארבל

הליכה נורדית - בחוץ

09:20-08:30 - אלכס פרייסרוביץ

עפיפות עצם

09:50-09:00 (שכיבה)

10:50-10:00 (עמידה וישיבה)

אולס פיליפ איילין

התעמלות נשים

(שכיבה ועמידה) **סטודיו** 10:50-10:00 אביבה זלצמן

התעמלות בריאותית (עמידה וישיבה)
אולס 11:50-11:00 פיליפ איילין

העשרה

**אידועי תרבות אחייץ -
 פרטים בלוח תרבות חודשי**



עיסת נייר

12:30-10:00 - שולמית ליוור **מדג 5**

ספרדית מתקדמים:

רמה 4 - 11:30-10:00

רמה 3 - 13:15-11:45

רינה ניר **מדג 1**

קבוצת משחק ברמיקוב **חדש**
מדג 1 17:00-15:00 כניסה חופשית



יום שלישי

חוגי ספורט ותנועה

שיווי משקל (עמידה ושיבה)

סטודיו - 10:50-10:00

סטודיו - 11:50-11:00

אולק - 13:20-12:30

פיליפ איילין

אימון הוליסטי (עמידה ושיבה)

אולק - 14:20-13:30

התעמלות נשים (עמידה ושכיבה)

סטודיו - 09:50-09:00

טיפוח יציבה (עמידה ושיבה)

אולק - 08:50-08:00

אולק - 09:50-09:00

פיליפ איילין

פלדנקרייז (שכיבה)

סטודיו - 08:50-08:00

הולכים בריא **חדש**

כחול - 09:50-09:00

זיכרון ותנועה (עמידה ושיבה)

אולק - 10:45-10:00

העשרה

הצלילים שמאחורי המוזיקה

אולק 12:15-11:00 שלומית בנאי

קסם התאטרון

סטודיו - 13:30-12:00

סדנת כתיבה

11:15-09:15 - סדנת כתיבה

13:45-11:45 - סדנת כתיבה - ממשיכים

הילה ולדמן - **מדג כוונה**

ריקודי עם

רמה 5 17:30-16:00

רמה 3 19:00-17:30

הילה מנחם **אולק**

ערבית מתחילים פלוס **חדש**

מדג 5 17:30-16:00 סחר שחאדה

ברידג' מתחילים פלוס

14:00-12:00 - דודי פרידלנדר **מדג 2**

ברידג' ממשיכים

17:10-15:10 - דודי פרידלנדר **מדג 1**

ברידג' מתקדמים

11:00-09:00

13:00-11:00

15:00-13:00

קרן אור - **מדג 1**

אנגלית

10:45-09:15 - אנגלית בינוניים

12:30-11:00 - אנגלית בינוניים פלוס

14:30-13:00 - אנגלית מתקדמים

אמיר ארליך - **מדג 5**



יום רביעי

חוגי ספורט ותנועה

התעמלות נשים (עמידה ושיבה)
פיליפ איילין **אולק**
14:00-13:10

טיפוח יציבה (עמידה ושיבה)
אולק - אביבה זלצמן - 11:50-11:00

התעמלות בריאותית (עמידה ושיבה)
פיליפ איילין **אולק**
12:50-12:00

כיסאות ושיווי משקל (ישיבה ועמידה)
12:45-11:55 - לילך שרף
13:40-12:55 - דורית ארבל **סטריו**

פלדנקרייז (שכיבה)
אולק - 07:50-07:00
אולק - 08:50-08:00
אולק - 09:50-09:00
סטריו - 10:50-10:00
אמיר בן דוד

פילאטיס (שכיבה ועמידה)
סטריו - 09:50-09:00
אולק - 10:50-10:00
סטריו - 11:50-11:00
סטריו - 16:50-16:00
דורית ארבל

התעמלות בונה עצם (שכיבה)
08:50-08:00 - דורית ארבל **סטריו**

העשרה

ברידג' מתחילים **חדש**
14:30-12:30
דודי פרידלנדר **מרכז 1**

**אירועי תרבות אחה"צ -
פרטים בלוח תרבות חודשי**

קפה למחשבה:

10:00-09:00 - **מרכז נווה**

קורס צפרות וטבע עירוני - פעילות בחוץ
10:30-09:00 ענת גל **חדש**

צרפתית מתקדמים

רמה 7 10:30-09:00

רמה 5 12:15-10:45

ד"ר אן מרי גינת **מרכז 1**

מסעות מוזיקליים בתרבויות העולם

12:45-11:15 דני וולך **מרכז 5**

קבוצת משחק ברמיקוב **חדש**

17:00-15:00 **מרכז 1** כניסה חופשית





יום חמישי

חוגי ספורט ותנועה

יוגה (שכיבה ועמידה)
11:50-11:00 אביבה לביא **סטודיו**

חדש **זיכרון ותנועה** (עמידה וישיבה)
14:00-13:15 ליאת הראל **סטודיו**

ציי קונג (עמידה וישיבה)
קבוצה 1 13:00-12:15
קבוצה 2 14:00-13:15
יגאל נהרי **אולק**

פלדנקרייז
17:50-17:00 אמיר בן דוד **אולק**

ריקודי עם מתחילים פלוס
רמה 2 16:45-15:30
מירי אקוני / עמית מרוז גרוניר **אולק**

פילאטיס (שכיבה ועמידה)
08:50-08:00 דורית ארבל **אולק**

כיסאות ושיווי משקל (ישיבה ועמידה)
09:50-09:00
10:50-10:00
דורית ארבל **סטודיו**

ריקוד ניה
09:45-09:00 לילך נורדמן **אולק**

התעמלות בריאותית
10:45-10:00 (עמידה וישיבה) **אולק**
אסף קמחי

13:00-12:10 (שכיבה) **סטודיו**
פיליפ איילין

העשרה

ציור
קבוצה 1 14:00-11:30
קבוצה 2 17:30-15:00
לאה שבדרון **מרכז 5**

ברידג' מתקדמים - משחק מודרך
14:15-12:15 דודי פרידלנדר

תיאטרון תנועה
10:00-09:00
ענבל שלו **מרכז 5**

אקטואליה
12:05-10:50 אמנון ברזילי **אולק**

שוק ההון
12:00-10:00 משה וכטל **מרכז 1**

עזרה בסמארטפון
עם בנות השירות - פרטים בקבלה!

נפגשים בחמישי - הרצאות מתחלפות
10:30-09:30 פרטים בקבלה

שעות פעילות חדר כושר

ימי ראשון	ימי שני	ימי שלישי	ימי רביעי	ימי חמישי
12:00-08:00	12:00-08:00	12:00-08:00	12:00-09:00	12:00-08:00
18:00-16:00	18:00-16:00		18:00-16:00	18:00-16:00



בואו ליהנות ממגוון טיפולי רפואה משלימה

מחיר טיפול לחבר (מעל גיל 55) - 120 ש"ח לטיפול
מחיר טיפול לאורח (מתחת לגיל 55) - 150 ש"ח לטיפול
תשאול חד פעמי - 65 ש"ח

מרכז קהילתי רייך

ע"ש בני ולוטי רייך לאזרחים ותיקים

שעות קבלת קהל: 14:00-07:00 | 18:00-16:00
רחוב ארלוזורוב 106, תל-אביב

דוא"ל: reichcenter@gmail.com | טלפון: 073-3844400 

רוצים להכיר אותנו יותר ולהצטרף לרשימת הפצה?
כתבו לנו בוואטסאפ: 054-6791897  הודעות בלבד

חפשו אותנו בפייסבוק  מרכז רייך לאזרחים ותיקים - תל אביב
לפרטים נוספים לגבי נגישות ניתן לפנות למזכירות המרכז או במייל



עיריית תל-אביב-יפו מוזילה את תעריפי הפעילות במרכז קהילתי רייך במסגרת התכנית העירונית להוזלת יוקר המחיה

*המחירים המוזלים רלוונטים למרכז קהילתי רייך ומשתנים בין מרכז למרכז

מחיר עדכני לחודש	מחיר לפני הנחת יוקר המחיה	מחירון מינואר 2023
₪ 56	₪ 75	ספורט ותנועה מנוי חוג בשבוע מנוי 2 חוגים בשבוע מנוי 3 חוגים בשבוע מנוי 4 חוגים בשבוע מנוי 5 חוגים בשבוע מנוי 6 חוגים בשבוע זכרון ותנועה הליכה נורדית ריקודי עם פעם בשבוע 90 דקות ריקודי עם פעמיים בשבוע 90 דקות ריקוד ניה/זומבה/שורות/בטן - 45 דק'
₪ 105	₪ 140	
₪ 150	₪ 200	
₪ 195	₪ 260	
₪ 240	₪ 320	
₪ 285	₪ 380	
₪ 64	₪ 85	
₪ 60	₪ 80	
₪ 68	₪ 90	
₪ 128	₪ 170	
₪ 60	₪ 80	
₪ 72	₪ 95	חדר כושר פעם בשבוע פעמיים בשבוע שלוש פעמים ומעלה מנוי אחה"צ חופשי חודשי
₪ 94	₪ 125	
₪ 113	₪ 150	
₪ 94	₪ 125	
₪ 68	₪ 90	העשרה תרבות ואמנות מקהלה 90 דקות הצלילים שמאחורי המוזיקה 60 דקות תניך ויהדות 60 דקות שפות 90 דקות מדברים תיאטרון 90 דקות מפגש אקטואליה 75 דקות ברידג' 120 דקות שוק ההון 120 דקות מסעות מוזיקליים 90 דקות תכשיטנות 120 דקות ציור 150 דקות פיסול בעיסת נייר 150 דקות
₪ 82	₪ 110	
₪ 82	₪ 110	
₪ 105	₪ 140	
₪ 113	₪ 150	
₪ 90	₪ 120	
₪ 120	₪ 160	
₪ 128	₪ 170	
₪ 105	₪ 140	
₪ 105	₪ 140	
₪ 143	₪ 190	
₪ 143	₪ 190	