



**חוברת חוגים
חורף 2026**



הצטרפו
לקבוצת
הוואטצאפ

מרכז קהילתי רייך

לאזרחים ותיקים ע"ש בני ולוטי רייך

בואו לחוג ולהתגבש כאן יום אחד

המרחב החברתי

בית קפה, חיבורי זהב, טיולים, קבוצת רמיקוב, סריגה
פינג פונג, שחמט ועוד



תנועה וריקוד

חדר כושר, יוגה, צפיפות עצם, שיווי משקל, ציי קונג
פילאטיס, פלדנקרייז, ריקודי עם, ניה, זומבה, ביטיוב



אומנות ויצירה

סטודיו לקרמיקה, ציור, תכשיטנות, פיסול בעיסת נייר
מגוון סדנאות אמנות



טכנולוגיה

סמארטפון, מחשבים, צילום ופוטותרפיה,
בינה מלאכותית.



תרבות והעשרה

הרצאות, הופעות, מוזיקה, היסטוריה ואקטואליה,
שוק ההון, תנ"ך, כתיבה אוטוביוגרפית



שפות ומועדון ברידג'

ספרדית, צרפתית, אנגלית, ערבית, ברידג'



גוף ונפש

מדיטציה, עיסוי רפואי, שיאצו,
רפלקסולוגיה, דיקור



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

מרכז קהילתי רייך | מנהל קהילה, תרבות וספורט | אגף מרכז | מרחב מזרח



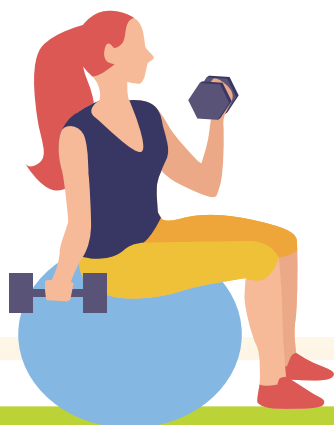
מקרא: שכיבה | עמידה | כיסא

יום ראשון

שעות חדר הכושר: 08:00-12:00 16:00-18:00

רפואה משלימה: עיסוי רפואי, שיאצו, רפלקסולוגיה, דיקור: 073-3844400

פעילויות ספורט בוקר



- 8:00 התעמלות בונה עצם עם דורית ארבל - אולם
- 8:00 התעמלות בריאותית עם אביבה זלצמן - קומה 2 סטודיו 2
- 9:00 התעמלות בונה עצם עם פיליפ אילין - קומה 2 סטודיו 2
- 8:00 | 9:00 פלדנקרייז עם רוני דומיניץ - אולם
- 9:00 פילאטיס עם דורית ארבל - סטודיו
- 10:00 פלדנקרייז עם רוני דומיניץ - סטודיו
- 10:00 צפיפות עצם עם פיליפ אילין - אולם
- 11:00 שיווי משקל עם פיליפ אילין - אולם
- 11:00 יוגה עם אביבה לביא - סטודיו
- 12:00 טיפוח יציבה ושיווי משקל עם פיליפ אילין - אולם
- 12:00 קואורדינציה על כיסא עם מיכל עזרא - סטודיו
- 12:00 יוגה עם אביבה לביא - קומה 2 סטודיו 2
- 13:30 זומבה עם אושר כהן - אולם

פעילויות העשרה בוקר

- 9:30 + 11:30 תכשיטנות עם דורית ברגר - חדר 1
- 10:00 ספרדית בינוניים עם לילך בן יהודה - חדר 2
- 10:30 הרצאה בתנ"ך - מרצה מתחלף כרטיס לשיעור 25 ₪ קומה 2 סטודיו 1
- 12:15 + 15:00 ציור עם לאה שבדרון - חדר 5

פעילויות אחה"צ

- 15:00 התעמלות בריאותית עם לריסה בגוב - סטודיו
- 15:00 ריקודי עם מתקדמים עם שמעון ורד כרטיס לשיעור 30 ₪ - אולם
- 16:00 התעמלות בריאותית - מלכה עמיר - סטודיו
- 16:30 ריקודי עם מתחילים פלוס עם שמעון ורד כרטיס לשיעור 30 ₪ - אולם
- 17:00 התעמלות בריאותית - מלכה עמיר - סטודיו



יום שני

מקרא: שכיבה | עמידה | כיסא

שעות חדר הכושר: 08:00-12:00 16:00-18:00

רפואה משלימה: עיסוי רפואי, שיאצו, רפלקסולוגיה, דיקור: 073-3844400

פעילויות ספורט בוקר



- 8:00 פילאטיס עם דורית ארבל - אולם
- 9:00 צפיפות עצם עם פיליפ אילין - אולם
- 9:00 כיסאות ושיווי משקל עם דורית ארבל - סטודיו
- 10:00 צפיפות עצם עם פיליפ איילין - אולם
- 10:00 יוגה עם טליה קציר - קומה 2 סטודיו 2
- 10:00 התעמלות בונה עצם על מזרון עם אביבה זלצמן - סטודיו
- 11:00+12:00 יוגה כיסאות עם טליה קציר - קומה 2 סטודיו 2
- 11:00 התעמלות בריאותית עם פיליפ אילין - אולם
- 11:00 פילאטיס עם דורית ארבל - סטודיו
- 12:00 צי' קונג עם יגאל נהרי - אולם
- 12:00 כיסאות ושיווי משקל עם דורית ארבל - סטודיו
- 13:00 צי' קונג משולב עמידה וכיסאות עם יגאל נהרי - אולם
- 13:00 שיווי משקל עם אמיר לנטין - סטודיו

פעילויות העשרה בוקר

- 10:00 ספרדית מתקדמים פלוס עם רינה ניר - חדר 1
- 10:00 חוג פיסול בעיסת נייר עם שלומית ליוור - חדר 5
- 11:45 ספרדית מתקדמים עם רינה ניר - חדר 1
- 14:30 משחקים ביחד רמי קוב - כניסה חופשית - חדר 1

פעילויות אחה"צ



- 15:00 צפיפות עצם עם אמיר לנטין - סטודיו
- 15:00 ריקוד ניה עם לילך נורדמן - אולם
- 16:00 צפיפות עצם עם אמיר לנטין - סטודיו
- 17:00 פלדנקרייז עם אביטל ליבני - סטודיו
- 18:45 מדיטציה ומינדפולנס עם תומר ברנד - כניסה חופשית - סטודיו

17:00-18:30 סֶבֶבָּתָא - פעילות חברתית בין דורית מגוונת עם בני ובנות הנוער של תל-אביב-יפו. פרטים בלוח התרבות החודשי. כניסה חופשית - אולם



יום שלישי

מקרא: שכיבה | עמידה | כיסא

שעות חדר הכושר: 08:00-12:00 סגור אחה"צ

רפואה משלימה: עיסוי רפואי, שיאצו, רפלקסולוגיה, דיקור: 073-3844400

פעילויות ספורט בוקר



- 8:00 צפיפות עצם עם **אסף קמחי** - אולם
- 8:00 בונה עצם ושיווי משקל עם **אביבה זלצמן** - **קומה 2 סטודיו 2**
- 9:00 טיפוח יציבה ושיווי משקל עם **פיליפ אילין** - אולם
- 9:00 התעמלות בריאותית עם **מלכה עמיר** - סטודיו
- 10:00 זיכרון ותנועה על כיסאות עם **ליאת הראל** - אולם
- 10:00 שיווי משקל עם **פיליפ אילין** - סטודיו
- 11:00 שיווי משקל עם **פיליפ אילין** - סטודיו
- 11:00 זומבה עם **עופר פארי** - **קומה 2 סטודיו 2**
- 12:30 שיווי משקל עם **פיליפ אילין** - אולם
- 12:30 ביטוב עם **אסף קמחי** - **קומה 2 סטודיו 2**
- 13:30 צ"י דאנס עם **יאירה יסמין** - **קומה 2 סטודיו 2**

פעילויות העשרה בוקר

- 9:00 | 11:00 | 13:00 ברידג' מתקדמים עם **קרן אור** - חדר 1
- 9:00 הסיפור שלי - כתיבה אוטוביוגרפית עם **הילה ולדמן** - חדר 5
- 11:15 אנגלית בינוניים פלוס עם **אמיר ארליך** - חדר 5
- 13:15 אנגלית מתקדמים עם **אמיר ארליך** - חדר 2
- 11:00 **האזנה מודרכת למוסיקה קלאסית עם שלומית בנאי**
- נושא מתחלף **כרטיס לשיעור 25** - אולם
- 12:00 קבוצת התיאטרון עם **נרית חליפי** - סטודיו

פעילויות אחה"צ

- 15:10 ברידג' בינוניים - מתקדמים עם **דודי פרידלנדר**
- כרטיס לשיעור 45** - חדר 1
- 16:00 הסיפור שלי - כתיבה אוטוביוגרפית עם **הילה ולדמן** - חדר 5
- 16:30 ריקודי עם - מתקדמים עם **הילה מנחם**
- כרטיס לשיעור 30** - אולם



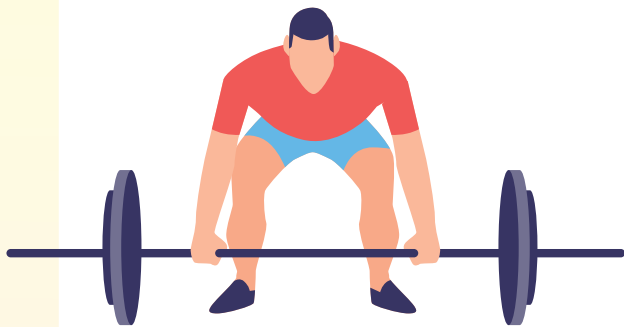
מקרא: שכיבה | עמידה | כיסא

יום רביעי

שעות חדר הכושר: 08:00-12:00 16:00-18:00

רפואה משלימה: עיסוי רפואי, שיאצו, רפלקסולוגיה, דיקור: 073-3844400

פעילויות ספורט בוקר



- 8:00 בונה עצם עם דורית ארבל - סטודיו
- 8:00 פלדנקרייז עם שרון ולבסקי - אולם
- 9:00 פילאטיס עם דורית ארבל - סטודיו
- 9:00 פלדנקרייז עם שרון ולבסקי - אולם
- 10:00 פילאטיס עם דורית ארבל - אולם
- 10:00 פלדנקרייז עם שרון ולבסקי - סטודיו
- 11:00 ריקוד ניה עם לילך נורדמן - אולם
- 11:00 פילאטיס עם דורית ארבל - סטודיו
- 12:00 קואורדינציה על כיסא עם אביבה זלצמן - סטודיו
- 12:00 התעמלות בריאותית עם פיליפ איילין - אולם
- 13:00 התעמלות בריאותית עם פיליפ איילין - אולם
- 13:15 ביטוב עם אסף קמחי - קומה 2 סטודיו 2
- 14:00 שיווי משקל וצפיפות עצם עם אסף קמחי - אולם

11:15 חיבורי זהב - קבוצה חברתית עם איציק ספיר
קומה 2 סטודיו 1 פרטים בקבלה

פעילויות העשרה בוקר

- 9:00 + 10:45 צרפתית מתקדמים עם ד"ר גינת - חדר 1
- 11:00 מסעות מוזיקליים עם דני וולך - נושא מתחלף כרטיס לשיעור 30 ₪ - חדר 5
- 12:00 קורס קרמיקה עם אופיר נאור - קומה 2 חדר אמנות
- 12:30 ברידג' בינוניים עם דודי פרידלנדר כרטיס לשיעור 45 ₪ - חדר 1
- 14:30 משחקים ביחד רמי קוב - כניסה חופשית - חדר 1

פעילויות אחה"צ

- 15:00 פילאטיס עם תמי דן - סטודיו
- 16:00 פילאטיס עם תמי דן - סטודיו

16:30 רביעי תרבות - פעילויות מתחלפות פרטים בלוח התרבות החודשי



יום חמישי

מקרא: שכיבה | עמידה | כיסא

שעות חדר הכושר: 08:00-12:00 16:00-18:00

רפואה משלימה: עיסוי רפואי, שיאצו, רפלקסולוגיה, דיקור: 073-3844400

פעילויות ספורט בוקר



- 8:00 פילאטיס עם **דורית ארבל** - אולם
- 9:00 כיסאות ושיווי משקל עם **דורית ארבל** - סטודיו
- 9:00 ריקודים מרחבי העולם עם **אורלי סלע** - אולם
- 10:00 כיסאות ושיווי משקל עם **דורית ארבל** - סטודיו
- 10:00 צפיפות עצם עם **לריסה בגוב** - **קומה 2 סטודיו 2**
- 10:00 צפיפות עצם ושיווי משקל עם **אסף קמחי** - אולם
- 11:00 יוגה עם **אביבה לביא** - סטודיו
- 12:25 צ"י קונג עם **יגאל נהרי** - אולם
- 12:00 צפיפות עצם עם **אמיר לנטין** - **קומה 2 סטודיו 2**
- 12:00 התעמלות בריאותית עם **פיליפ איילין** - סטודיו
- 13:00 התעמלות בריאותית עם **אמיר לנטין** - סטודיו
- 13:15 צ"י קונג עם **יגאל נהרי** - אולם
- 14:00 פילאטיס כיסאות עם **יעל מילוא** - סטודיו
- 13:00 צפיפות עצם עם **פיליפ איילין** - **קומה 2 סטודיו 2**

פעילויות העשרה בוקר

- 09:00 שוק ההון עם **משה וכטל** - חדר 5
- 9:00+12:00 קורס קרמיקה עם **מירב אשכנזי** - **קומה 2 חדר אמנות**
- 09:30 תכשיטנות עם **דרורית ברגר** - חדר 1
- 11:00 היסטוריה ואקטואליה עם **מרצה מתחלף** - **קומה 2 סטודיו 1**
- כרטיס לשיעור 25 ש**
- 11:30 + 14:30 ציור עם **לאה שבדרון** - חדר 5

פעילויות אחה"צ

- 15:00 ריקודי עם למתחילים פלוס עם **עמית מרוז גרונר**
- כרטיס לשיעור 30 ש** - אולם
- 15:00 שחמט בינוניים עם **אורי ששון** - **כניסה חופשית (בתיאום מראש)** - חדר 1
- 17:00 פלדנקרייז עם **אביטל ליבני** - סטודיו



מחירים מעודכנים לחודשים 2026

מחיר חודשי לתושבי תל-אביב-יפו	מחירון 2026		ספורט ותנועה
	75	*מנוי חוג בשבוע - 45 דק' - ספורט ותנועה	
	142	מנוי 2 חוגים בשבוע - ספורט ותנועה	
	193	מנוי 3 חוגים בשבוע - ספורט ותנועה	
	255	מנוי 4 חוגים בשבוע - ספורט ותנועה	
	295	מנוי 5 חוגים בשבוע - ספורט ותנועה	
	80	זכרון ותנועה - 45 דק'	ספורט
	92	ריקודי עם פעם בשבוע 90 דקות	
	173	ריקודי עם פעמיים בשבוע 90 דקות	
	80	ריקודי ניה/זומבה/סגנונות שונים - 45 דק'	
	95	מנוי פעם בשבוע - בחירת יום ושעה	חוד כושר
	126	מנוי פעמיים בשבוע - בחירת יום ושעה	
	147	מנוי 5 ימים בשבוע (בוקר + אחה"צ) - בחירת יום ושעה	
	126	מנוי אחה"צ (יום שלישי סגור)	
	100	האזנה למוזיקה קלאסית 75 דקות	העשרה תרבות ואמנות
	100	תנ"ך 75 דקות	
	140	שפות 90 דקות	
	182	תיאטרון 120 דקות	
	100	אקטואליה והיסטוריה 75 דקות	
	162	ברידג' 120 דקות	
	162	שוק ההון 120 דקות	
	120	מסעות מוסיקליים 90 דקות	
	140	תכשיטנות 120 דקות	
	185	ציור 150 דקות	
	185	פיסול בעיסת נייר 150 דקות	
	פרטים בקבלה	קורס קרמיקה 150 דקות	

*מחיר לתושבי חוץ הוא בתוספת 10% על המחירון
*המחירון לאחר 50% הנחת גמלאי



לוח חופשות 2026

במרכז קהילתי רייך

אירוע	המרכז סגור	המרכז ייפתח
פסח	8.4-1.4 יום ד'-ד'	9.4 יום ה'
ערב יום הזיכרון	20.4 יום ב' מסיימים ב-15:00	
ערב יום העצמאות	21.4 יום ג' מסיימים ב-15:00	
יום העצמאות	22.4 יום ד'	23.4 יום ה'
שבועות	21.5 יום ה'	24.5 יום א'
תשעה באב	23.7 יום ה'	26.7 יום א'
חופשת קיץ	16.8-20.8 יום א'-ה'	23.8 יום א'
ראש השנה	13.9 יום א'	14.9 יום ב'
יום כיפור	20.9-21.9 יום א'-ב'	22.9 יום ג'
סוכות	27.9-1.10 יום א'-ה'	4.10 יום א'

* נתון לשינויים בהתאם להנחיות עיריית תל-אביב-יפו

