



# מרכז קהילתי רייך

לאזרחים ותיקים ע"ש בני ולטי רייך

## תכנית חוגים ופעילות אביב 2022

תרבות והעשרה

ראשון
<b>תכשיטנות</b> חדר 1 09:30-11:30 חדר 1 11:30-13:30 דורית ברגר
<b>סמארטפון מתחילים</b> רווחה 09:00-10:30 מרצה מתחלף
<b>חוג תני"ך</b> חדר 5 10:15-11:45 מרצה מתחלף נתון לשינויים
<b>מועדון צפיה</b> רווחה 10:30-12:30 רועי כהן
<b>מקהלה</b> חדר 6 12:30-14:00 דנה כזמה
<b>ציור מהבטן</b> חדר 5 12:30-15:00 חדר 5 15:00-17:30 לאה שבדרון
<b>ריקודי עם</b> רמה 5 15:30 - 17:00 רמה 3 17:00 - 18:30 ספי בר-לב
<b>חברים לקפה</b> חדר 6 16:00-17:30 יהלי פוגל קבוצה סגורה

שני
<b>עיסת נייר</b> 09:00-11:30 שלומית ליוור
<b>עיסת נייר</b> 12:00-14:30 שלומית ליוור
<b>ספרדית רמה 4</b> חדר 1 10:00-11:30 רינה ניר
<b>ספרדית רמה 3</b> חדר 1 11:30-13:00 רינה ניר
<b>שני תרבות - סדרת הרצאות מעוררות מחשבה</b> 16:30: כיבוד קל 16:45: הרצאה

שלישי
<b>חוג ברידג'</b> חדר 1 09:00-11:00 חדר 1 11:00-13:00 חדר 1 13:00-15:00 קרנאור גרינשטיין
<b>דור הזהב ממשיכים</b> רווחה 11:30-13:00 הילה ולדמן
<b>אנגלית</b> רמה 4-5 09:15-10:45 רמה 5 11:00-12:30 רמה 6 13:00-14:30 סולי תמרי
<b>העשרה מוסיקלית</b> אולם 11:00-12:15 שלומית בנאי
<b>מדברים תיאטרון</b> סטודיו 12:00-13:30 מיכל מיטלמן
<b>ריקודי עם</b> רמה 5 16:00 - 17:30 רמה 4 17:30 - 19:00 ספי בר-לב

רביעי
<b>קפה למחשבה</b> חדר 5 09:00-10:00
<b>צילום בסמארטפון</b> מתחילים 09:30-11:00 מתקדמים 11:30-13:00 מחשבים - רועי כהן
<b>צרפתית רמה 7</b> חדר 1 09:00-10:30 ד"ר מרי גינת
<b>צרפתית רמה 5</b> חדר 1 10:45-12:15 ד"ר מרי גינת
<b>מסעות מוסיקליים</b> חדר 5 11:15-12:45 דני וולך
<b>תרגול מחשבים</b> מחשבים 13:00-14:30 משה עזריאלי
<b>רביעי בכיף - סדרת מפגשים חוויתיים</b> בין השעות: 16:30 - 17:30

חמישי
<b>תיאטרון תנועה</b> חדר 5 09:00-10:00 ענבל שליו
<b>התנהלות פיננסית</b> חדר 1 10:00-12:00 משה וכטל
<b>אקטואליה</b> אולם 11:00-12:15 אמנון ברזילי
<b>מחשבים</b> מתחילים 1 11:30-12:30 מתחילים 2 10:15-11:15 מתקדמים 13:00-14:00 יהודה קרילינסקי
<b>ציור מהבטן</b> חדר 5 11:30-14:00 חדר 5 15:00-17:30 לאה שבדרון
<b>ברידג'</b> מתחילים: חדר 1 12:45-14:45 מתקדמים: חדר 1 15:30-17:30 דודי פרידלנדר
<b>ריקודי עם</b> מתחילים 15:30 - 16:45 מירי אקוני - מיטל גורמן

ראשון
<b>פלדנקרייז</b> 08:00-08:50 אמיר בן דוד
<b>התעמלות בונה עצם</b> 08:00-08:50 דורית ארבל
<b>פלדנקרייז</b> 09:00-09:50 אמיר בן דוד
<b>פילאטיס</b> 09:00-09:50 דורית ארבל
<b>צפיפות עצם</b> 10:00-10:50 פיליפ איילין
<b>פלדנקרייז</b> 10:00-10:50 אמיר בן דוד
<b>שיווי משקל</b> 11:00-11:50 פיליפ איילין
<b>יוגה</b> 11:00-12:00
<b>טיפוח יציבה</b> 12:00-12:50 מתן רכליס
<b>התעמלות כסאות</b> 12:10-13:00 לילך שרף
<b>זומבה</b> 13:30-14:15 אושר כהן
<b>אימון מכשירים דינאמי קבוצתי</b> 14:00-14:50 עם רן מילוא בחדר כושר
<b>התעמלות נשים</b> 16:00-16:50 מלכה עמיר
<b>התעמלות נשים</b> 17:00-17:50 מלכה עמיר

שני
<b>פילאטיס</b> 08:00-08:50 דורית ארבל
<b>הליכה נורדית</b> 09:00-10:00 אלכס פרייסרוביץ
<b>התעמלות כסאות</b> 09:00-09:50 דורית ארבל
<b>צפיפות עצם</b> 09:00-09:50 פיליפ איילין
<b>צפיפות עצם</b> 10:00-10:50 פיליפ איילין
<b>התעמלות נשים</b> 10:00-10:50 אביבה זלצמן
<b>התעמלות בריאותית</b> 11:00-11:50 פיליפ איילין
<b>פילאטיס</b> 11:00-11:50 דורית ארבל
<b>צי קונג</b> 12:00-13:00 יגאל נהרי
<b>התעמלות כסאות</b> 12:15-13:05 דורית ארבל
<b>התעמלות דינמית</b> 13:00-13:35 פיליפ איילין
<b>ריקוד ניה</b> 15:30-16:15 לילך גורדמן
<b>פילאטיס</b> 16:00-16:50 דורית ארבל
<b>אימון מכשירים דינאמי קבוצתי</b> 16:00-16:50 עם רן מילוא בחדר כושר
<b>פלדנקרייז</b> 17:00-17:50 אמיר בן דוד

שלישי
<b>טיפוח יציבה</b> 08:00-08:50 פיליפ איילין
<b>פלדנקרייז</b> 08:00-08:50 אמיר בן דוד
<b>טיפוח יציבה</b> 09:00-09:50 פיליפ איילין
<b>התעמלות נשים</b> 09:00-09:45 מלכה עמיר
<b>זיכרון ותנועה</b> 10:00-10:45 ליאת הראל
<b>שיווי משקל</b> 10:00-10:50 פיליפ איילין
<b>שיווי משקל</b> 11:00-11:50 פיליפ איילין
<b>שיווי משקל</b> 12:30-13:20 פיליפ איילין
<b>אימון הוליסטי</b> 13:30-14:20 יאירה אוריין
<b>פילאטיס</b> 13:00-13:50 דורית ארבל
<b>התעמלות נשים</b> 13:10-14:00 פיליפ איילין
<b>פילאטיס</b> 16:00-16:50 דורית ארבל

רביעי
<b>פלדנקרייז</b> 07:00-07:50 אמיר בן דוד
<b>התעמלות בונה עצם</b> 08:00-08:50 דורית ארבל
<b>פלדנקרייז</b> 08:00-08:50 אמיר בן דוד
<b>פילאטיס</b> 09:00-09:50 דורית ארבל
<b>פלדנקרייז</b> 09:00-09:50 אמיר בן דוד
<b>פילאטיס</b> 10:00-10:50 דורית ארבל
<b>פלדנקרייז</b> 10:00-10:50 אמיר בן דוד
<b>פילאטיס</b> 11:00-11:50 דורית ארבל
<b>טיפוח יציבה</b> 11:00-11:50 מתן רכליס
<b>פילאטיס</b> 11:00-11:50 דורית ארבל
<b>התעמלות כסאות</b> 12:00-12:50 לילך שרף
<b>התעמלות כסאות</b> 12:15-13:00 דורית ארבל
<b>פילאטיס</b> 13:00-13:50 דורית ארבל
<b>התעמלות נשים</b> 13:10-14:00 פיליפ איילין
<b>פילאטיס</b> 16:00-16:50 דורית ארבל

חמישי
<b>פילאטיס</b> 08:00-08:50 דורית ארבל
<b>התעמלות כסאות</b> 09:00-09:50 דורית ארבל
<b>ריקוד ניה</b> 09:00-09:50 לילך גורדמן
<b>התעמלות בונה יציבות</b> 10:00-10:50 מתן רכליס
<b>התעמלות כסאות</b> 10:00-10:50 דורית ארבל
<b>יוגה</b> 11:00-12:00
<b>התעמלות בריאותית</b> 12:10-13:00 פיליפ איילין
<b>צי קונג</b> 12:15-13:00 13:15-14:00 יגאל נהרי
<b>פלדנקרייז</b> 17:00-17:50 אמיר בן דוד



**חדר כושר - פתוח מידי יום, פרטים בקבלה**



**טיפול רפואה משלימה מגוונים פתוח מידי יום פרטים בקבלה**

לפרטים והרשמה: 073-3844400 | רח' ארלוזורוב 106 ת"א



מרכז קהילתי ע"ש בני ולטי רייך  
לאזרחים ותיקים  
THE BENNY & LOTTY REICH CENTER  
FOR SENIOR CITIZENS

מנהל קהילה, תרבות וספורט | אגף מרכז | מרחב מזרח

לפרטים והרשמה: 073-3844400

רח' ארלוזורוב 106 ת"א