

טל' 09-7610608

09-7610781

אופסטרלנד 2, רעננה



מועדון הזהב רעננה -

מערכת חוגים 2019-2020

כל משתתף חייב בדמי חבר בסך 25 ₪
חוגי התעמלות/ריקוד מחויבים בבטוח בסך 50 ₪
מחירי החוגים לתושבי חוץ בתוספת 25%

* המערכת נתונה לשינויים *

חוגי גופנפש

המחיר לחוגי צ'י קונג: 95 ₪ לחודש

| שם המדריך | יום | שעות | חדר | שונות |
|-----------|------------|-------------|------|-------|
| תהל פורה | שני וחמישי | 11:15-12:00 | נועם | |
| | שני וחמישי | 12:05-12:55 | נועם | |

המחיר לחוג טאי-צ'י: 95 ₪ לחודש

| שם המדריך | יום | שעות | חדר | שונות |
|-----------|------------|-------------|-----|-------|
| תהל פורה | שני וחמישי | 13:00-13:45 | לבן | |

המחיר לחוג "ויניאסה" יוגה - 185 ₪ לחודש

| שם המדריך | יום | שעות | חדר | שונות |
|-------------|------------|-------------|------|-------|
| מיכל אולנדר | שני וחמישי | 07:15-08:45 | סגול | 90 ד' |
| | | 08:50-10:20 | סגול | 90 ד' |

המחיר לחוג יוגה - 125 ₪ לחודש

| שם המדריך | יום | שעות | חדר | שונות |
|------------|------------|-------------|-----|---------|
| שמעון וידס | שני וחמישי | 10:15-11:15 | זמר | 60 דקות |

המחיר לחוג פאולה - 60 דקות: 125 ₪ לחודש

| שם המדריך | יום | שעות | חדר | שונות |
|-----------|--------------|-------------|------|--------------|
| מיכל ינוב | ראשון ורביעי | 09:30-10:30 | חלום | מתקדמים |
| | ראשון ורביעי | 10:35-11:35 | צהוב | מתחילים חדש! |

חוגי התעמלות בריאותית

המחיר לחוגי חיזוק ועיצוב הגוף : 95 ₪ לחודש

| שם המדריך | יום | שעות | חדר | שונות |
|-----------------|------------|---------------|------|-------|
| אורנה טל | שני וחמישי | 07: 25-08: 10 | צהוב | |
| לילי דסורסונסקי | שני וחמישי | 10: 15-11: 00 | חלום | |
| | שני וחמישי | 12: 00-12: 45 | לבן | |

המחיר לחוגי התעמלות בריאותית : 95 ₪ לחודש

| שם המדריך | יום | שעות | חדר | שונות |
|--------------|------------|---------------|------|-------|
| עופרה מרגלית | שני וחמישי | 07: 30-08: 15 | כחול | |
| | | 08: 20-09: 05 | כחול | |
| | | 09: 15-10: 00 | כחול | |

המחיר לחוגי פילאטיס: 95 ₪ לחודש

| שם המדריך | יום | שעות | חדר | שונות |
|-----------------|--------------|---------------|------|---------------|
| מיכל שפירא | שני וחמישי | 11: 20-12: 05 | חלום | |
| | שני וחמישי | 12: 10-12: 55 | חלום | |
| | ראשון ורביעי | 07: 25-08: 10 | חלום | |
| סוניה פנברשטיין | ראשון ורביעי | 08: 50-09: 35 | סגול | |
| טל שטיינברג | ראשון ורביעי | 08: 30-09: 15 | ירוק | |
| | ראשון ורביעי | 09: 20-10: 05 | ירוק | |
| קרן אילוז | ראשון ורביעי | 11: 45-12: 45 | כחול | 60 ד' - 125 ₪ |
| לילי דסורסונסקי | ראשון ורביעי | 12: 00-12: 45 | לבן | |

המחיר לחוגי התעמלות לחיזוק הגב: 95 ₪ לחודש

| שם המדריך | יום | שעות | חדר | שונות |
|-----------|--------------|---------------|------|-------|
| תמר אהרון | שני וחמישי | 09: 30-10: 15 | נועם | |
| אורנה טל | ראשון ורביעי | 07: 30-08: 05 | ירוק | |
| | ראשון ורביעי | 08: 25-09: 10 | חלום | |

המחיר לחוגי פילאטיס גברים: 95 ₪ לחודש

| שם המדריך | יום | שעות | חדר | שונות |
|-------------|------------|---------------|-----|-------|
| טל שטיינברג | שני וחמישי | 07: 45-08: 30 | זמר | |
| | | 08: 35-09: 20 | זמר | |
| | | 09: 25-10: 10 | זמר | |

המחיר לחוגי התעמלות על כסאות: 95 ₪ לחודש

| שם המדריך | יום | שעות | חדר | שונות |
|----------------|--------------|---------------|------|-----------------------|
| אורנה טל | שני וחמישי | 08: 25-09: 10 | צהוב | |
| תמר אהרון | שני וחמישי | 10: 25-11: 10 | נועם | |
| | שני וחמישי | 11: 15-12: 05 | ירוק | ריקוד כסא חדש! |
| דינורה ברנדזין | ראשון ורביעי | 11: 30-12: 30 | חלום | 60 ד' - 125 ₪ |
| שרה בלהסן | ראשון ורביעי | 09: 10-09: 55 | נועם | |
| איילת דוד | שני וחמישי | 09: 20-10: 10 | צהוב | |
| אפרת כהן | שני וחמישי | 10: 05-10: 50 | לבן | |
| קרן אילוז | ראשון ורביעי | 10: 55-11: 40 | סגול | |

המחיר לחוגי התעמלות: 95 ₪ לחודש

| שם המדריך | יום | שעות | חדר | שונות |
|----------------|--------------|---------------|------|-------|
| דינורה ברנדזין | ראשון ורביעי | 10: 40-11: 25 | חלום | |
| איילת דוד | שני וחמישי | 07: 30-08: 15 | לבן | |
| | | 08: 25-09: 10 | לבן | |
| אפרת כהן | שני וחמישי | 09: 15-10: 00 | לבן | |
| | שני וחמישי | 11: 10-11: 55 | סגול | |
| קרן אילוז | שני וחמישי | 10: 20-11: 05 | סגול | |
| נירית נחמן | ראשון ורביעי | 07: 30-08: 15 | לבן | |

המחיר לחוגי צפיפות העצם: 95 ₪ לחודש

| שם המדריך | יום | שעות | חדר | שונות |
|-----------------|--------------|---------------|------|-------|
| קרן אילוז | שני וחמישי | 08: 30-09: 15 | נועם | |
| | שני וחמישי | 09: 30-10: 15 | חלום | |
| | ראשון ורביעי | 10: 05-10: 50 | סגול | |
| סוניה פנברשטיין | ראשון ורביעי | 08: 00-08: 45 | סגול | |
| שרה בלהסן | ראשון ורביעי | 08: 15-09: 00 | נועם | |
| | ראשון ורביעי | 10: 10-10: 55 | כחול | |
| נירית נחמן | ראשון ורביעי | 08: 20-09: 05 | לבן | |
| | ראשון ורביעי | 09: 15-10: 00 | לבן | |
| אפרת כהן | שני וחמישי | 12: 00-12: 45 | סגול | |

המחיר לחוגי פלדנקרייז: 95 ₪ לחודש

| שם המדריך | יום | שעות | חדר | שונות |
|-----------------|--------------|---------------|------|---------------------|
| טל אגם | ראשון ורביעי | 08: 00-08: 45 | צהוב | |
| | | 09: 00-09: 45 | צהוב | |
| | | 09: 50-10: 35 | צהוב | מתחילים חדש! |
| ענת חן | ראשון ורביעי | 07: 30-08: 15 | כחול | |
| | | 08: 20-09: 05 | כחול | |
| הגר סטון | ראשון ורביעי | 09: 15-10: 00 | כחול | |
| | | 10: 10-10: 55 | לבן | |
| | | 11: 00-11: 45 | לבן | |
| חגית לוי | שני וחמישי | 10: 35-11: 20 | צהוב | |
| | שני וחמישי | 11: 25-12: 10 | צהוב | |
| | שני וחמישי | 12: 15-13: 00 | צהוב | |
| סוניה פנברשטיין | שני וחמישי | 10: 20-11: 05 | כחול | |
| | | 11: 10-11: 55 | כחול | |

חוגי אמנויות

המחיר לחוג רישום : 105 ₪ לחודש

| שם המדריך | יום | שעות | חדר | שונות |
|--------------|-------|-------------|----------|-------|
| אריאלה בלכנר | ראשון | 16:00-18:00 | אומנויות | |

המחיר לחוג עיסת נייר : 200 ₪ לחודש לא כולל חומרים

| שם המדריך | יום | שעות | חדר | שונות |
|--------------|-------|-------------|----------|-------|
| אמיר בר משיח | רביעי | 09:00-12:00 | אומנויות | |

המחיר לחוגי ציור : 90 ₪ לחודש - לא כולל חומרים

| שם המדריך | יום | שעות | חדר | שונות |
|--------------|-------|-------------|----------|----------------|
| טליה פלג | ראשון | 09:00-11:00 | אומנויות | |
| | ראשון | 11:00-13:00 | אומנויות | |
| | שני | 09:00-11:00 | אומנויות | |
| | שני | 11:00-13:00 | אומנויות | |
| | חמישי | 09:00-11:00 | אומנויות | |
| | חמישי | 11:00-13:00 | אומנויות | |
| אריאלה בלכנר | שני | 16:00-19:00 | אומנויות | 135 ₪ * 3 שעות |
| ליעד שמיר | שלישי | 09:00-11:00 | אומנויות | |
| | שלישי | 11:10-13:10 | אומנויות | |
| | שלישי | 15:00-17:00 | אומנויות | |

המחיר לחוגי קרמיקה : 240 ₪ לחודש - כולל חומרים

| שם המדריך | יום | שעות | חדר | שונות |
|-----------------|-------|-------------|--------|-------|
| איילת נדלסטיצ'ר | ראשון | 08:00-11:00 | קרמיקה | |
| | | 11:15-14:15 | קרמיקה | |
| | רביעי | 08:00-11:00 | קרמיקה | |
| | | 11:15-14:15 | קרמיקה | |
| אמיר בר משיח | שני | 08:00-11:00 | קרמיקה | |
| | | 11:15-14:15 | קרמיקה | |

המחיר לחוגי מכללה : 85 ₪ לחודש

| שם המכללה | שעות | אולם |
|-----------------------------|-------------|--------------------------|
| מכללת יום ראשון | 09:00-11:30 | אודיטוריום "יד-לבנים" |
| מכללת יום שני לדוברי אנגלית | 09:00-11:30 | משכן ל"אומנויות ומוסיקה" |
| מכללת יום שלישי | 09:00-11:30 | אולם גדול "יד-לבנים" |
| מכללת יום רביעי | 09:00-11:30 | אולם גדול "יד-לבנים" |
| מכללת יום חמישי | 09:00-11:30 | אודיטוריום "יד-לבנים" |

שלישי ייחודי

המחיר לחוגי התעמלות שלישי - ייחודי : 85 ₪ לחודש

| שם המדריך | חוג | שעות | חדר | שונות |
|-----------------|-------------------------|-------------|------|-------------|
| כלנית וינשטוק | סטוט פילאטיס | 08:00-09:00 | כחול | 110 ש"ח |
| חגית לוין | פלדנקרייז | 09:15-10:15 | סגול | |
| | פלדנקרייז כסאות | 10:20-11:20 | סגול | חדש! |
| לילי דסורסונסקי | תנועה בונה | 09:00-10:00 | כחול | |
| מיכל נחמיאס | קור ויציבה | 10:30-11:30 | לבן | |
| תהל פוריה | צ"י-קונג/טאי-צ"י | 10:15-11:15 | חלום | מתחילים |
| | צ"י-קונג כסאות ומדיטציה | 11:20-12:20 | סגול | חדש! |
| לילי דסורסונסקי | פילאטיס | 12:00-13:00 | לבן | |
| איילת דוד | צפיפות עצם | 09:00-10:00 | כחול | |
| טל ברגר | זומבה | 09:30-10:30 | לבן | |

חוגי ברידג'

המחיר לחוגי ברידג': 110 ₪ לחודש

| שם המדריך | יום | שעות | חדר | שונות |
|---------------|-------|-------------|--------|------------|
| דנה שוורץ | ראשון | 09:00-12:00 | עפרוני | |
| | רביעי | 09:00-12:00 | זמר | |
| ג'ו טל | שני | 09:00-12:00 | שביט | |
| | שלישי | 16:00-19:00 | עפרוני | שנה חמישית |
| | רביעי | 16:00-19:00 | זמר | שנה רביעית |
| אהובה פכטמן | שלישי | 09:00-12:00 | עפרוני | שנה רביעית |
| | רביעי | 09:00-12:00 | עפרוני | שנה תשיעית |
| | חמישי | 09:00-12:00 | עפרוני | שנה שמינית |
| אלישבע גלפסקי | ראשון | 09:00-12:00 | זמר | שנה שנייה |
| בני ליבסטר | שני | 09:00-12:00 | עפרוני | רמה גבוהה |
| | שני | 16:00-19:00 | עפרוני | שנה שישית |
| | שלישי | 09:00-12:00 | נועם | |
| אורנה גל | ראשון | 16:00-19:00 | עפרוני | שנה שלישית |

תחרויות ברידג'

מוכרת ע"י התאגדות הברידג' הישראלית ומזכה בנקודות אומן

תחרויות ברידג': עלות לתחרות 25 ₪

| שם המדריך | יום | שעות | חדר | שונות |
|--------------|-------|-------------|------|---------------|
| נורית גרייצר | ראשון | 16:00-19:00 | נועם | |
| | שלישי | 16:00-19:00 | נעם | הרצאה + תחרות |
| | רביעי | 16:00-19:00 | נועם | |

לימודי שפות

המחיר לחוג איטלקית : 135 ₪ לחודש

| שם המדריך | יום | שעות | חדר | שונות |
|------------|-------|-------------|------|-----------|
| דיאנה צ'מס | רביעי | 09:00-10:30 | שביט | שנה שנייה |

המחיר לחוג ספרדית : 135 ₪ לחודש

| שם המדריך | יום | שעות | חדר | שונות |
|------------|-------|-------------|------|--------------|
| דיאנה צ'מס | רביעי | 10:45-12:15 | שביט | מתחילים חדש! |

המחיר לחוג ערבית : 135 ₪ לחודש

| שם המדריך | יום | שעות | חדר | תחילת חוג |
|-----------|-------|-------------|------|------------|
| | ראשון | 10:00-11:00 | שביט | שנה שלישית |
| | ראשון | 11:00-12:00 | שביט | מתקדמים |

המחיר לחוגי צרפתית : 135 ₪ לחודש

| שם המדריך | יום | שעות | חדר | תחילת חוג |
|-----------|-------|-------------|------|-----------|
| דינה ענבר | שלישי | 09:00-10:30 | שביט | שנה שנייה |

המחיר לחוגי אנגלית : 85 ₪ לחודש

| שם המדריך | יום | שעות | חדר | שונות |
|---------------|-------|-------------|------|----------------|
| דורית מאירפלד | ראשון | 08:00-09:30 | שביט | |
| | שני | 09:00-10:30 | שחף | |
| | שני | 10:45-12:15 | שחף | |
| | שלישי | 09:00-10:30 | שחף | |
| | רביעי | 09:00-10:30 | שחף | |
| | רביעי | 10:45-12:15 | שחף | אנגלית מהסרטים |
| ג'ודי ארנון | שלישי | 17:00-18:30 | שחף | מדוברת |
| דניז פודולסקי | חמישי | 09:00-10:30 | שחף | |
| | חמישי | 10:45-12:15 | שחף | מתחילים חדש! |
| אילנה חייט | ראשון | 08:30-10:00 | שחף | |
| | ראשון | 10:15-11:45 | שחף | |
| | ראשון | 12:00-13:30 | שחף | |

חוגי ריקוד

המחיר לחוג ריקודי כל הזמנים: 85 ₪ לחודש

| שם המדריך | יום | שעות | חדר | שונות |
|-----------|-----------|-------------|------|-------|
| תמר אהרון | יום רביעי | 11:45-12:40 | נועם | |

המחיר לחוג ריקודי כסאות: 95 ₪ לחודש

| שם המדריך | יום | שעות | חדר | שונות |
|-----------|------------|-------------|-----|-------|
| תמר אהרון | שני וחמישי | 11:20-12:05 | זמר | |

המחיר לחוג ריקודי עם: 85 ₪ לחודש

| שם המדריך | יום | שעות | חדר | שונות |
|-----------|-------|-------------|------|--------------|
| נועם יערי | ראשון | 11:30-12:30 | נועם | |
| | | 12:35-13:30 | נועם | מתחילים חדש! |

המחיר לחוג ריקודי שורות 85 ₪ לחודש

| שם המדריך | יום | שעות | חדר | שונות |
|-----------|-------|-------------|------|-------|
| נועם יערי | חמישי | 16:00-17:00 | נועם | |

המחיר לחוגי ריו אביירטו:

| שם המדריך | יום | שעות | חדר | שונות |
|--------------|-----------|-------------|------|-------|
| אווה זילברמן | יום ראשון | 10:00-11:15 | נועם | 95 ₪ |
| בתיה אורן | יום רביעי | 10:15-11:45 | נועם | 110 ₪ |

המחיר לחוג התעמלות - מוסיקה לטינית - 95 ₪ לחודש

| שם המדריך | יום | שעות | חדר | שונות |
|-----------------|------------|-------------|-----|-------|
| לילי דסורסונסקי | שני וחמישי | 11:00-11:45 | לבן | |

המחיר לחוג זומבה - 85 ₪ לחודש

| שם המדריך | יום | שעות | חדר | שונות |
|-----------|-------|-------------|-----|---------|
| טל ברגר | שלישי | 09:30-10:30 | לבן | 60 דקות |

תרבות ופנאי

קורס "סמארטפון" - 130 נה לחודש

| שם המדריך | יום | שעות | חדר | שונות |
|-------------|-------|-------------|------|-------|
| אורלי אנג'ל | חמישי | 10:00-11:30 | שביט | |
| | | 11:40-13:10 | שביט | |

חוג מחשבים - בסיסי - 130 נה לחודש

| שם המדריך | יום | שעות | חדר | שונות |
|-------------|-----|-------------|------------|-------|
| אורלי אנג'ל | שני | 09:45-11:15 | חדר מחשבים | |
| | | 11:30-13:00 | חדר מחשבים | |

"חבורת זמר" - 130 נה לחודש

| שם המדריך | יום | שעות | חדר | שונות |
|-----------|-------|-------------|------|-------|
| עזר פרנקו | שלישי | 11:30-13:00 | שביט | |

המחיר לחוג תנ"ך : 105 נה לחודש

| שם המדריך | יום | שעות | חדר | שונות |
|------------|-----------|-------------|--------------|-------|
| פנינה אבלס | יום ראשון | 16:30-18:00 | קרוואן סביון | |

חוג "מבוא לארכיאולוגיה והיסטוריה של א"י" 135 נה :

| שם המדריך | יום | שעות | חדר | תחילת חוג |
|--------------|-----------|-------------|--------------|-----------|
| ד"ר עמית דגן | יום שלישי | 16:30-18:00 | קרוואן סביון | |

המחיר לחוג חליליות : 130 נה לחודש

| שם המדריך | יום | שעות | חדר | שונות |
|-----------|-------|-------------|-------|-------|
| עזר פרנקו | רביעי | 10:30-11:30 | כלנית | |

המחיר לחוג "פטאנק" : 60 נה לחודש

| שם המדריך | יום | שעות | מיקום | שונות |
|-------------|-------|-------------|----------------------|-------|
| נסטור וסרמן | ראשון | 08:30-10:30 | גן אריגי רח' קלאוזנר | |

המחיר ל"שיח לגיל הבינה" : 50 ₪ לחודש

| שם המדריך | יום | שעות | חדר | שונות |
|-----------|-------|-------------|-------|-------|
| עמוס טפלא | ראשון | 10:00-11:30 | כלנית | |

סדנת תיאטרון - 12 מפגשים : 200 ₪ לחודש

| שם המדריך | יום | שעות | חדר | שונות |
|------------|-------|-------------|------|-------|
| יוחנן וולר | שלישי | 11:30-13:30 | חלום | |

"פרשת השבוע"

| שם המדריך | יום | שעות | חדר | שונות |
|------------|-------|-------------|------|-------|
| אורה צרויה | שלישי | 10:00-11:00 | הגנה | |

"ביטוח לאומי"

| שם המדריך | יום | שעות | חדר | שונות |
|-----------|-------|-------------|-----|-------|
| עליזה כהן | שלישי | 10:00-12:00 | שחף | |