

לוח פעילויות תרבות וספורט

ספטמבר 2026 | אלול תשפ"ו - תשרי תשפ"ז

פאלאס ראשון לציון דיוור מוגן
azrielipalace.co.il *3666

18:00	הרצאה עם עו"ד עידן אבוהב אודיטוריום, קומה 3	28.9 י"ז תשרי (ב')
18:30	מופע סוכות שמח - 'סינקופה' שרות ישראלי אודיטוריום, קומה 3	29.9 י"ח תשרי (ג')
19:00	ערב עם גדעון אפרתי רופטופ (גג), קומה 8	30.9 י"ט תשרי (ד')

חוגגים יום הולדת מזל טוב	
1.9 אהרון אברהם	8.9 צור רותי
2.9 סלוקביץ רותי	14.9 רושקובסקי משה
3.9 סגל הדי	16.9 ריבשטיין שרה
4.9 קוסייב סבטלנה	21.9 סניור שניר אריאלה
6.9 מרוז לאה	26.9 שרון חנה



אנו מתרגשים להזמינכם
לאירוע הפתיחה
של פאלאס דיוור מוגן ראשון לציון מקבוצת עזריאלי

23.09 | יום רביעי | 18:00

• קבלת פנים חגיגית • ברכות • מופע שירים-קומה 3
האירוע למזמנים בלבד. בהרשמה מראש.
לבעלי חניה קבועה בבניין, החניה תתאפשר בחניון הדיירים.

18:00	לבחור בתנועה - דיאנה שנייר, הרצאה אינטראקטיבית אודיטוריום, קומה 3	15.9 ד' תשרי (ג')
10:00	ילידי ספטמבר חוגגים יום הולדת	16.9 ה' תשרי (ד')
19:00	הרצאה: חגי ישראל בקולנוע עם רון פוגל אודיטוריום, קומה 3	17.9 ו' תשרי (ה')
18:30	הרצאה: הדבש והעוקץ-חגי תשרי מזוית אחרת עם רונן נקי אודיטוריום, קומה 3	18.9 ז' תשרי (ו')
16:00	קבלת שבת אודיטוריום, קומה 3	19.9 ח' תשרי (ש')
20:00	מוזיקה מוצ"ש אודיטוריום, קומה 3	22.9 י"א תשרי (ג')
18:00	הרצאה: על קירות מדברים עם אורלי בן משה אודיטוריום, קומה 3	23.9 י"ב תשרי (ד')
18:00	אירוע חנוכת בית במעמד דנה עזריאלי קומה 3	24.9 י"ג תשרי (ה')
17:30	הרצאה על המיתולוגיה היוונית עם אורלי מולדבי והקרנת הסרט: אודיסאה אודיטוריום, קומה 3	25.9 י"ד תשרי (ו')
16:00	קבלת שבת אודיטוריום, קומה 3	26.9 ט"ו תשרי (ש')
20:00	מוזיקה מוצ"ש אודיטוריום, קומה 3	

18:00	חזון, הון והתיישבות בעקבות זלמן לבונטין אודיטוריום, קומה 3	1.9 י"ט אלול (ג')
17:30	פותחים שנה - הרמת כוסית לכבוד ראש השנה רופטופ (גג), קומה 8	3.9 כ"א אלול (ה')
16:00	קבלת שבת עם יובל גלבוש אודיטוריום, קומה 3	4.9 כ"ב אלול (ו')
20:00	מוזיקה מוצ"ש אודיטוריום, קומה 3	5.9 כ"ג אלול (ש')
18:00	מסע אל עולם הקקאו עם נינה להמן אודיטוריום, קומה 3	6.9 כ"ד אלול (א')
18:30	סרט אודיטוריום, קומה 3	7.9 כ"ה אלול (ב')
18:00	הרצאה: אבן צבע ואור סיכורה של פריז עם אביבה תומר אודיטוריום, קומה 3	8.9 כ"ו אלול (ג')
19:00	הרצאה: יאיר רוזנבלום חלק ב' עם שמואל הר נוי אודיטוריום, קומה 3	9.9 כ"ז אלול (ד')
19:00	ערב שירה בציבור עם אלעד גולדמן אודיטוריום, קומה 3	10.9 כ"ח אלול (ה')
16:00	קבלת שבת אודיטוריום, קומה 3	11.9 כ"ט אלול (ו')
20:00	מוזיקה לשנה החדשה אודיטוריום, קומה 3	13.9 ב' תשרי (א')
18:00	שירה בציבור עם דודו נתן אודיטוריום, קומה 3	14.9 ג' תשרי (ב')

לוח פעילות תחום הספורט והתנועה

פאלאס ראשון לציון דיור מוגן
azrielpalace.co.il *3666

שעות פעילות בריכת פאלאס וחדר הכושר

יום א	יום ב	יום ג	יום ד	יום ה	יום ו	יום ש
07:00-12:30 בריכה חדר כושר	07:00-12:30 בריכה חדר כושר	07:00-12:30 בריכה חדר כושר		07:00-12:30 בריכה חדר כושר	07:00-12:30 בריכה חדר כושר	08:00-12:00 בריכה- שבת משפחתית חדר כושר- לדיירים בלבד
			16:00-19:00 בריכה חדר כושר			

שעות פעילות תחום הספורט והתנועה

יום א	יום ב	יום ג	יום ד	יום ה	יום ו	יום ש
		1.9 08:00 הליכה+אימון רקפות 09:00 אימון פונקציונלי 10:00 פלדנקרייז כסאות 11:00 פלדנקרייז מזרן	2.9 17:00 התעמלות כסאות 18:00 התעמלות במים	3.9 07:30 הליכה בחוץ 08:30 פילאטיס מתקדמים 09:30 פילאטיס מתחילים 10:30 פילאטיס כסאות 10:30 אימון תחנות חד"כ 11:30 טניס שולחן	4.9 08:00 זומבה כסאות 09:00 זומבה משולב	5.9
6.9 08:00 אימון פונקציונלי 09:00 כוח המוח 10:00 התעמלות במים	7.9 08:00 יוגה כסאות 09:00 יוגה מזרן 10:00 שיווי משקל ויציבה 11:00 מדיטציה 17:00 פילאטיס מתחילים 18:00 פילאטיס מתקדמים	8.9 08:00 הליכה+אימון רקפות 09:15 ניה - ריקוד 10:00 פלדנקרייז כסאות 11:00 פלדנקרייז מזרן	9.9 17:00 התעמלות כסאות 18:00 התעמלות במים	10.9 07:30 הליכה בחוץ 08:30 פילאטיס מתקדמים 09:30 פילאטיס מתחילים 10:30 פילאטיס כסאות	11.9 ערב ראש השנה 08:00 פילאטיס מכשירים מתחילים 8:00 זומבה כסאות 09:00 פילאטיס מכשירים מתקדמים 09:00 זומבה משולב	12.9 ראש השנה
13.9 ראש השנה	14.9 08:00 יוגה כסאות 09:00 יוגה מזרן 10:00 שיווי משקל ויציבה 11:00 מדיטציה 17:00 פילאטיס מתחילים 18:00 פילאטיס מתקדמים	15.9 08:00 הליכה+אימון רקפות 09:15 ניה - ריקוד 10:00 פלדנקרייז כסאות 11:00 פלדנקרייז מזרן	16.9 17:00 התעמלות כסאות 18:00 התעמלות בשמים	17.9 07:30 הליכה בחוץ 08:30 פילאטיס מתקדמים 09:30 פילאטיס מתחילים 10:30 פילאטיס כסאות 10:30 אימון תחנות חד"כ 11:30 טניס שולחן	18.9 08:00 זומבה כסאות 09:00 זומבה משולב	19.9
20.9 08:00 אימון פונקציונלי 09:00 כוח המוח 10:00 התעמלות במים ערב יום כיפור	21.9 יום כיפור	22.9 08:00 הליכה+אימון רקפות 09:15 ניה - ריקוד 10:00 פלדנקרייז כסאות 11:00 פלדנקרייז מזרן	23.9 מתחם הספורט סגור עקב אירוע פתיחת בית	24.9 07:30 הליכה בחוץ 08:30 פילאטיס מתקדמים 09:30 פילאטיס מתחילים 10:30 פילאטיס כסאות 10:30 אימון תחנות חד"כ 11:30 טניס שולחן	25.9 ערב סוכות 08:00 פילאטיס מכשירים מתחילים 08:00 זומבה כסאות 09:00 פילאטיס מכשירים מתקדמים 09:00 זומבה משולב	26.9 סוכות
27.9 08:00 אימון פונקציונלי 09:00 כוח המוח 10:00 התעמלות במים	28.9 08:00 יוגה כסאות 09:00 יוגה מזרן 10:00 שיווי משקל ויציבה 11:00 מדיטציה 17:00 פילאטיס מתחילים 18:00 פילאטיס מתקדמים	29.9 08:00 הליכה+אימון רקפות 09:15 ניה - ריקוד 10:00 פלדנקרייז כסאות 11:00 פלדנקרייז מזרן	30.9 17:00 התעמלות כסאות 18:00 התעמלות במים			

18:00 | יום ג' 15.9.26



לבחור בתנועה

הרצאות וסדנאות חוויתיות לבני הגיל השלישי

סיפור אישי מעורר השראה, שילוב של תנועה, משחקים, חשיבה וקהילה - המותאם במיוחד לדיירי פאלאס, לחינוך הגוף, המוח והנפש.

אמריקה לחיטה, אהבה אלפים, אפסולה את האל והלב

קצת עליי

דיאנה שניר, ספורטאית פרא-אולימפית (ספרינג, כסאות מינימום T53), מרצה ואשת חינוך לספורט.

מתמודדת עם CIDP - מחלה ניוורלוגית נדירה, שהתמודדות איתה הפכה אותי למי שאני היום. אני מאמינה שספורט, בחירה והתמדה יכולים לשנות כל מובילה לחימונה.



פותרים שנה חדשה

ערב חגיגי בפאלאס ראשון לציון

יום ה' 3.9

17:30 | התכנסות וכיבוד חגיגי

18:00 | המופע מתחיל

הרמת כוסית חגיגית עם שירן שחר בורק מיטב השירים הישראליים האהובים - שירים של אהבה, שמחה, התחדשות ותקווה, לצד שירים שמזוהים עם סוף הקיץ וראש השנה.

מופע חי, שמח ומרים, בליווי פסנתר, גיטרה, בוזוקי וכלי הקשה - שירן שחר בורק, שירה | שחר בורק, פסנתר עודד מלכנר, גיטרה ובוזוקי | דקל קריתי, כלי הקשה

בואו לחגוג איתנו, להרים כוסית ולפתוח יחד שנה חדשה, שמחה ואלאף אור