



ליהנות. להתמיד. להצליח.

DECEMBER 2017



STUDIO CHIC								
שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון		
	Cassic Shape טל גורי	Core Pilates דקר					08:30-09:30	
Yoga סבב מדריכים 10:00	Zumba ♥ שחר / בר						09:30-10:30	
Pilates סבב מדריכים 11:00	Pilates עדי						10:30-11:30	
							17:00-18:00	
			חלי ממן קבוצות תמיכה לאורח חיים בריא				18:00-19:00	
				power Shape נירית	Kick Box אראל	Dynamic Shape טל גורי		19:00-20:00
				Zumba בר		Zumba שחר		20:00-21:00
							21:00-22:00	

גריט שיפ לוקחים אותך עד הקצה!

STUDIO CITY							
שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
	Yoga Classic טל סקלי	Dynamic Shape נעמי	Classic Shape דקר	Dynamic Shape טל גורי	רצועת תלייה אופיר אימון מחזורי אופיר טל גורי ♥ 08:40-09:30	Core Pilates דקר	8:30-9:30
09:00 Dynamic Shape סבב מדריכים	מתיחות טל גורי	אימון בריאותי דקר	11:00-09:30 יוגה טל סקלי	Pilates סופי	Core Pilates ענת	Interval Shape טל גורי	09:30-10:30
10:00 Dynamic Shape סבב מדריכים				צפיפות העצם דקר		צפיפות העצם ענת	10:30-11:00
							11:00-12:00
						אימון רצועות מיכל	17:00-18:00
			Core Pilates ענת	Pilates מקסים	16:30-18:00 יוגה טל סקלי ♥		
		Dynamic Shape מיכל	פונקציונלי + אימון רצועות ענת 19:00-18:10	Classic Shape נירית	Pilates עדי	HIIT ענת	18:00-19:00
		אימון רצועות אופיר	Kickbox הדר	אימון רצועות בר	אימון רצועות אופיר	Core ענת	19:00-20:00
		HIIT אופיר	Classic Shape טל גורי	מדרגה נעמי	אימון פונקציונאלי אראל	אשטנגה יוגה יובל ♥	20:00-21:00

שעות פתיחה: ימים א'-ה' 06:00-23:00, ימי ו' 07:00-18:00, ימי שבת 09:00-21:00

* שיעור מותנה בחמישה משתתפים ★ שיעור למתקדמים
לא תותר כניסה ללא אישור רפואי • מומלץ להגיע חמש דקות לפני תחילת השיעור, לא תותר כניסה חמש דקות לאחר תחילתו.
אימוני רצועות יתקיימו במשך 45 דקות, ללא תשלום, הרשמה מראש בקבלה יום לפני.
שיעורי HIIT יתקיימו במשך 50 דקות, ללא תשלום. ההרשמה מראש בקבלה יום לפני.

שיעור חדש ♥



מערכת שעות סטודיו בוטיק פילאטיס מכשירים GREAT SHAPE CITY באר שבע

יום / שעה	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
08:30-09:30	טל	דקר	נעמי	נעמי	טל	סבב מדריכות
09:30-10:30	טל	דקר	נעמי	נעמי	טל	סבב מדריכות
10:30-11:30				נעמי	נעמי	סבב מדריכות
11:00-12:30						מתקדמים עדי
17:00-18:00	תמוז	עדי		עדי		
18:00-19:00	תמוז	דקר	נעמי	עדי	יוליה	
19:00-20:00	תמוז	דקר	נעמי	עדי	יוליה	
20:00-21:00	תמוז	דקר		עדי	יוליה	
21:00-22:00		דקר				

בואו לגלות את הסוד לחיטוב המושלם.

פילאטיס, שיטה הכוללת מגוון תרגילים רחב המכוונים לעבודה על הגוף כמכלול ומיועדים לחיטוב, שיקום, שיפור הגמישות, יציבה, שליטה גופנית וחוזק. השיטה המצליחה מביאה לתוצאות נראות לעין בתקופה קצרה יחסית ותורמת להרגשה נפלאה וחיונית. אתם מוזמנים להירשם ולהתרשם.



לפרטים והרשמה

08-6652545

מרכז ביג חיל ההנדסה באר שבע

