

May 2018

GREAT SHAPE CITY

מרכז ביג, חיל ההנדסה, ב"ש



שבת	שישי		חמישי		רביעי	שלישי		שני	ראשון				
	Classic Shape טל גורי ^{CHIC!}	Yoga Classic טל סקלי	Classic Pilates דקר ^{CHIC!}	Functional Shape נעמי ^{CHIC!}	Classic Shape דקר	Dynamic Shape טל גורי	אימון רצועות דינאמי אופיר 8:40	Core Pilates דקר		Core Pilates דקר	08:30-09:30		
	9:00 Dynamic Shape סבב מדריכים	Zumba שחר/חן ^{CHIC!}	מתחיות טל גורי	אימון בריאותי דקר	9:30-11:00 Yoga טל סקלי	Pilates סופי	Core Pilates ענת	Interval Shape טל גורי		Interval Shape טל גורי	09:30-10:30		
10:00 Yoga** סבב מדריכים	10:00 Dynamic Shape סבב מדריכים	Pilates עדי ^{CHIC!}				צפיפות העצם דקר	צפיפות העצם מקסים	צפיפות העצם ענת		צפיפות העצם ענת	10:30-11:30		
11:00 Pilates סבב מדריכים	אימון רצועות סבב מדריכים ⁴⁵										11:00-12:30		
						Core Pilates ענת	Pilates מקסים	16:30-18:00 יוגה טל סקלי			17:00-18:00		
				Pilates מלי ^{CHIC!}	חלי ממן קבוצות תמיכה לאורח חיים בריא ^{CHIC!}	18:10-19:00 אימון רצועות פונקציונלי + ענת ⁴⁵	Classic Shape נירית	Pilates עדי		HIIT ענת	18:00-19:00		
				אימון רצועות אופיר ⁴⁵	לפרטים אמילי 052-8362950	Kickbox הדר	functional shape עם נירית ^{CHIC!}	אימון רצועות בר ⁴⁵	Kickbox אראל ^{CHIC!}	אימון רצועות אופיר ⁴⁵	Dynamic Shape טל גורי ^{CHIC!}	Core ענת	19:00-20:00
				אימון פונקציונלי אופיר ^{CHIC!}		פיטנס מסלולים טל גורי	Zumba עם בר ^{CHIC!}	מדרגה נעמי	HIIT אראל	Zumba עם בר ^{CHIC!}	ויניאסה יוגה יובל		20:00-21:00

שיעור למתקדמים ^{CHIC!} שיעור חדש ⁴⁵ אימוני רצועות יתקיימו במשך 45 דקות, ללא תשלום, הרשמה מראש יום לפני בקבלה ^{CHIC!} סטודיו שיק ^{CHIC!}



תל אביב | רעננה | כפר סבא | רחובות | גדרה | באר שבע

www.great-shape.co.il *5277



** אחת לחודש במקום שיעור היוגה יתקיים שיעור מתיחות. שיעור מותנה בחמישה משתתפים.

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.

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

May 2018

GREAT SHAPE CITY
מרכז ביג, חיל ההנדסה, ב"ש

מערכת שעות

סטודיו בוטיק פילאטיס מכשירים
GREAT SHAPE CITY באר שבע

שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
סבב מדריכות	טל	נעמי	נעמי	דקר	טל	08:30-09:30
סבב מדריכות	טל	נעמי	נעמי	דקר	טל	09:30-10:30
סבב מדריכות	נעמי	נעמי				10:30-11:30
עדי 						11:00-12:30
					לימור	16:00-17:30
	לימור	עדי	הדס	עדי	לימור	17:00-18:00
	לימור	עדי	נעמי	דקר	תמוז	18:00-19:00
	יוליה	עדי 	נעמי	דקר 	תמוז	19:00-20:00
	יוליה			דקר	תמוז	20:00-21:00
				דקר	תמוז	21:00-22:00

בואו לגלות את הסוד לחיטוב המושלם
פילאטיס מכשירים, שיטה הכוללת מגוון
תרגילים רחב המכוונים לעבודה על הגוף כמכלול.
שיטת האימון מיועדת לחיטוב, שיקום, שיפור
הגמישות, יציבה, שליטה גופנית וחוזק.

השיטה המצליחה מביאה לתוצאות
נראות לעין בתקופה קצרה יחסית
ותורמת להרגשה נפלאה וחיונית.

לפרטים והרשמה

08-6652545



שיעור למתקדמים 