



10 באוג 23/8 פרטים בקרוז...



# 2017 AUGUST

STUDIO CHIC							
שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
	Cassic Shape טל גורי					08:30-09:30	
Yoga סבב מדריכים 10:00	אירובי לטיני הדר					09:30-10:30	
Pilates סבב מדריכים 11:00	Pilates עדי					10:30-11:30	
			<b>חלי ממן</b> קבוצות תמיכה לאורח חיים בריא לפרטים אמילי 8362950-052	Yoga טל סקלי	♥ Pilates טל צוקרמן	17:00-18:00	
				Pilates עדי			18:00-19:00
		Pilates מקסים		Kick Box אראל			19:00-20:00
				Zumba שחר		♥ 20:30 Zumba בר	20:00-21:00
						21:00-22:00	

גריט שיפ לוקחים אותך עד הקצה!

**כל שלישי - fun Tuesday בחדר כושר**  
 עמדת ייעוץ, לקיחת מדדים ואימון סינג'ל - 20:00-18:00

STUDIO CITY						
שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
	Yoga Classic טל סקלי	Dynamic Shape נעמי	Classic Shape דקר	Dynamic Shape טל גורי	רצועות תלייה ענת אימון מחזורי ענת 08:40-09:30	Core Pilates דקר
09:00 Dynamic Shape סבב מדריכים	מתיחות + בטן טל גורי ♥	Core Pilates דקר ♥	11:00-09:30 יוגה טל סקלי	Pilates סופי	Core Pilates ענת	Interval Shape טל גורי
Dynamic Shape סבב מדריכים		♥ 10:30 התעמלות בריאותית דקר		10:30 צפיפות העצם דקר	10:30 מתיחות + בטן נעמי	10:30 צפיפות העצם ענת
<b>אימון רצועות סבב מדריכים</b>						
			Pilates ענבר ♥	<b>אימון רצועות נירית</b>		
		Dynamic Shape מיכל	אימון פונקציונלי + אימון רצועות שי 19:00-18:10	Classic Shape נירית	Dynamic Shape בר	HIIT ענת
		<b>אימון רצועות אופיר</b>	Kickbox הדר	Power Shape נירית	<b>אימון רצועות אופיר ♥</b>	Dynamic Shape טל גורי
		HIIT אופיר	Classic Shape טל גורי	מדרגה נעמי	אימון פונקציונלי אראל ♥	אשטנגה יוגה ליטל ♥
						<b>SUNSET FITNESS</b> ג'ולי

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 • מומץ 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 SUNSET FITNESS יתקיימו במשך 50 דקות, ללא תשלום. ההרשמה מראש בקבלה יום לפני.

שיעור חדש ♥



# ליהנות. להתמיד. להצליח.

## 2017 AUGUST

### מערכת שעות פילאטיס מכשירים

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



ליהנות. להתמיד. להצליח.



## GREAT שיעורים מעולם אחר GREAT SHAPE CITY-ב

שיעורי הסטודיו בגרייט שייפ סיטי בבאר שבע יאפשרו לכם לחוות ממגוון מרתק של סגנונות אימון עכשוויים, המילה האחרונה בעולם בתחום הכושר, ללא פשרות ועם הרבה התלהבות, בהנחיית צוות מורים מובחר ומוביל בתחום השיעורים הקבוצתיים. קחו הצצה אל האימונים של העתיד...

### שיעורי עיצוב וחיטוב

שיעורי חזקת השרירים והתאמתם לכל רמה ולכל סגנון אישי עם איברי הסטודיו החדשניים ביותר, בין אם לחזקת כלל, שיטת יציבה, אימון לאחר לידה, שיפור כוח ומישרות, את כל התשובות תמצאו אצלנו...

### Classic Shape

חזקת השרירים והתאמתם לכל רמה ולכל סגנון אישי עם איברי הסטודיו החדשניים ביותר, בין אם לחזקת כלל, שיטת יציבה, אימון לאחר לידה, שיפור כוח ומישרות, את כל התשובות תמצאו אצלנו...

### Dynamic Shape

שיעור המשלב תנועתיות ואיברי הסטודיו והתנגדות, העלאת דופק וחיזוק באופן יצרני ומתנה, קומבינציות של תנועה והתנגדות, שיווי משקל ושריפה קלורית לכל רמה וגיל  
Core skate שיעור עם סקייטבורד אותו נשלב באופן חווייתי ומתנה ברצפי חזקת פלג גוף תחתון ועליון, בטן וגב תוך החלקת אברים שונים כגון הסקייטבורד במחזורי ומישורים משתנים לשכלול יציבה, כוח ומישרות.

### אימון בריאות וציפוף נעם

אימון חזקת גוף עם דגש על שיפור ציפוף העצם. תנועתיות ושיווי משקל לשכלול תנועתיות יום יומי פונקציונאלי ולאיתות חיים משופרת

### Interval Shape

שיעור חזקת גוף באינטרוולים, שיעור העובד על חזקת ועיצוב שרירי הגוף בשילוב שרפה קלורית מוגברת.

### שיעורי גוף נפש

אימונים מעמיקים המשלבים נשימה, תנועה, מתיחות וחזקת תוך מתן הדגשים לשיפור יציבה, תפקוד יומיומי, הקלה בכאבים ותחושת רוגע ושלוה

### Core Pilates

השיטה המתקדמת והמובילה היום בתחום החזקת השרירים והיציבה. רצפים המתמקדים באימון השרירים המייצבים והמניעים כאחד. שילובים דינאמיים וסטטיים תוך שילוב חווייתי בין מנחים בהשראת עקרונות הפילאטיס, רוח היותה ויצירתיות המחול. מן הפנים אל החוץ... לשיפור נשימה, כוח, גמישות, תנועה ויציבה. מרגיע ומעורר כאחד.

### Pilates

שיעור חזקת גוף ויציבה המתבסס על עקרונות שיטת הפילאטיס, כאשר הדגש יהיה על עבודה מתוקה ורגועה, מהמרכז החוצה, ביצוע מדויק ואיתות של כל תנועה לחזקת, הגמישות ושיקום השרשרת התנועתית.

### יוגה

תירגול תנועתי זרם בין מנחים להרפיה ושיקום, חזקת ומתיחות תוך שימת דגש על נשימה, שחרור ממתחים ומישרות. לימוד האסאנות תוך התמקדות על הכוח הפנימי, שחרור ממתחים וגילוי עצמי. הרפתקה מדהימה.

### stretch & abs

שיעור מתיחות, עזר לשמור על טווח תנועה במפרקים, שיפור ושמירה על היציבה, שיפור העילית המכונית, הפחתה בנקודות של שרירי וכתוצאה מכך הפחתה בהתנגדות של השריר לתנועה.

### דאנס, מדרגה ותנועה

השיעורים התנועתיים בגרייט שייפ מאופיינים בחידושי כוריאוגרפיה, שילובים מנחים ונגישים, באנרגיה שלא נגמרת ובמדרגים סוחפים אשר יעבירו לכם את המילה האחרונה היום בעולם.

### Step Party \ Basic Step

לרקוד עם המדרגה, מעליה ומצידיה לשיפור כושר אירובי, קואורדינציה, זיכרון ולהמנון הנאה ואושר תוך כדי.

### Zumba

לעבור את האימון כמו מסיבה סוערת... ריקודים קליטים ותוססים. בעל אופי לטיני ובו לכל שיר בשיעור יש את הריקוד המיוחד לו במקצבי עלים שונים תוך התאמה לכל רמה. קרבול של שיעור תוך אימון מערכת הלב-ריאה.

### Pop Twerk

המילה האחרונה בריקודי המועדונים. חושני, מניע עם הדגשי חזקת התנועה המתמקדים בפלג גוף תחתון. שילוב הגרוב העכשווי עם כושר גופני. ללמוד לזוז כמו בינונו...

### Kick Box

יש קיק בוקס יש קיק בוקס בגרייט שייפ!!! שילובי אומנותיות לחימה וכושר כמו שאף פעם לא חוויתם. שיעור מאתגר, בשילוב ירידות לרצפה, קרב המציג את הלחימה באופן אותנטי והופך אגרסיב למסיבה מטורפת. מדריכי הקיק בוקס של גרייט שייפ ממעטים אתכם להתנסות בחוויה בלתי נשכחת. תיהרו מהתמכרות...

### Fitness Party

סוף, מהנה וחושני. צעדי דאנס קליטים וכיפיים בסגנונות שונים בשילוב חזקת עם אביזרים להשלמת החוויה.

### אימונים פונקציונאליים

בואו להכיר את האימון העתידי בעולם הסטודיו והכושר. חזקת, קצר, יעיל והתוצאות מובטחות. אימון המשלב תנועה וכוח הלקוחים מתנועות יומיומיות, עם דגש על שילוב אתלטי וספורטיבי, במבנה של קבוצות קטנות בסגנון אימון מחזורי לשיפור יכולות אירוביות ואנאירוביות. משוכות, ג'אמפר, כדורי כוח, קטבלס, TRX, חבלי קפיצה, קונטיים ועוד המון הפתעות צפויות. גברים- לא להחמיץ!!!

### Hiit

אימוני אינטרוולים בעצימות גבוהה, באופן חווייתי ובטיחותי המאפשרים משחק, שמחה, עבודת צוות, משימות ואתגר תוך כדי אימון המשפר כוח, יכולת אירובית ותפקוד פונקציונאלי

### אימון פונקציונאלי וטבטה

להלית מארצות הברית עכשיו פה!!! אימון כושר המתמקד באינטרוולים קצרים של כוח, אירובי, כוח מתפרץ, גמישות, חזקת בטן וגב. שריפת קלוריות היסטורית ובלעל כושר!

### טרנדו TRX

### TRX CICUIT

אימון תחנות מלאה המשלב בין אימון פלג גוף תחתון ועליון לחזקת ושיפור יכולת אירובית כאחד תוך שימוש ברצועות תלייה ואביזרים נוספים. אתלטי ומלהיב.

### Core TRX

אימון רצועות המשלב עבודה על כל קבוצות השרירים בשילוב עולם הפילאטיס וה-core.

### TRX Fitness

שילוב רצועות בעולם הפיטנס. אימון בעצימות גבוהה לכל קבוצות השרירים.

### Surfset

האימון הכי חם בעולם עכשיו בסטודיו!!!  
Surf set האימון החדש והמרעש מארצות הברית המדמה גלישה על גלשן גלים תוך אימון יציבה, כוח, קואורדינציה, חזקת ואימון מטאבולי באופן חדשני ומקורי. גולשים, מתחזקים ונהנים בחוויה רב חושת. קבוצות קטנות ויחס אישי.