



# 18.10.17 יום שריפת שומנים ב-GREAT SHAPE באר-שבע

## OCTOBER 2017

STUDIO CHIC								
שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון		
	Cassic Shape טל גורי	Cassic Shape דקר					08:30-09:30	
Yoga סבב מדריכים 10:00	Zumba שחר	אימון בריאותי דקר					09:30-10:30	
Pilates סבב מדריכים 11:00	Pilates עדי						10:30-11:30	
					Yoga טל סקלי		17:00-18:00	
			חלי ממן קבוצות תמיכה לאורח חיים בריא לפרטים אמילי 8362950-052		Pilates עדי		18:00-19:00	
		Pilates מקסים		power Shape נירית	Kick Box אראל	Core Pilates שלי		19:00-20:00
				Zumba בר		Zumba שחר		20:00-21:00
							21:00-22:00	

גריט שייפ לוקחים אותך עד הקצה!

STUDIO CITY							
שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
	Yoga Classic טל סקלי	עיצוב דנאמי נעמי	Classic Shape דקר	Dynamic Shape טל גורי	רצועות תלייה ענת אימון מחזורי ענת 08:40-09:30	Core Pilates דקר	8:30-9:30
09:00 Dynamic Shape סבב מדריכים	מתיחות + בטן טל גורי		11:00-09:30 יוגה טל סקלי	Pilates סופי	Core Pilates ענת	Interval Shape טל גורי	09:30-10:30
Dynamic Shape סבב מדריכים				10:30 צפיפות העצם דקר	10:30 מתיחות + בטן נעמי	10:30 צפיפות העצם ענת	10:00-11:00
							11:00-12:00
							11:00-12:00
			Core Pilates ענת	stretching Pilates טל צוקרמן		אימון רצועות מיכל	17:00-18:00
			Dynamic Shape מיכל	אימון פונקציונלי + אימון רצועות שי 19:00-18:10	Classic Shape נירית	HIIT ענת	18:00-19:00
					אימון רצועות אופיר	Dynamic Shape טל גורי	19:00-20:00
			Kickbox הדר	אימון רצועות בר	אימון רצועות אופיר		19:00-20:00
			HIIT אופיר	Classic Shape טל גורי	מדרגה נעמי	אימון פונקציונלי אראל	20:00-21:00
						אשטנגה יוגה ליטל	20:00-21:00
						SUNSET FITNESS ג'ולי	21:00-22:00

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

\* שיעור מותנה בחמישה מושתתפים ★ 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 SUNSET 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	טל			נעמי	נעמי	
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	

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

