



13.6 חגיגות יום הולדת 21 GREAT SHAPE ארשת

2017 JUNE

STUDIO CHIC								
שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון		
	Cassic Shape טל גורי	קור פילאטים דקר					08:30-09:30	
Yoga סבב מדריכים 10:00	אירובי לטיני הדר	צפיפות העצם דקר					09:30-10:30	
Pilates סבב מדריכים 11:00	Pilates עדי						10:30-11:30	
			חלי ממן קבוצות תמיכה לאורח חיים בריא לפרטים אמילי 8362950-052		Yoga טל סקלי	מתיחות+בטן ענבל	17:00-18:00	
				Pilates עדי	Pilates ענבר			18:00-19:00
		Yoga חופית			Zumba בר			19:00-20:00
				Zumba שחר	Kick Box אראל			20:00-21:00
					ענבל SURFSET FITNESS		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	ניצוב דינמי 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 ניצוב דינמי	אימון רצועות טל גורי		11:00-09:30 'וגה' 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
	אימון רצועות סבב מדריכים						11:00-12:00
			Core Pilates ענת	אימון רצועות+ Surfset נירית			17:00-18:00
		Dynamic Shape ענבל	אימון פונקציונלי + אימון רצועות אופיר 19:00-18:10	Classic Shape נירית	Dynamic Shape בר	HIIT ענת	18:00-19:00
		אימון רצועות אראל	Kickbox הדר	Power Shape נירית	אימון פונקציונלי + טבטה אופיר	Zumba ני	19:00-20:00
		HIIT אראל	Classic Shape טל גורי	מדרגה נעמי	אימון רצועות ענבל	Dynamic Shape טל גורי	20:00-21:00
							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 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 SURFSET יתקיימו במשך 50 דקות, ללא תשלום. ההרשמה מראש בקבלה יום לפני.

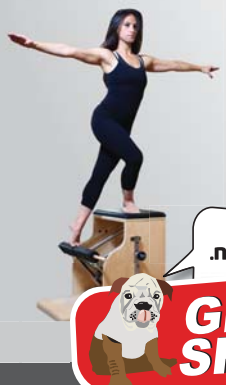


ליהנות. להתמיד. להצליח.

2017 JUNE

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
		סבב מדריכות	נעמי			תמוז	10:30-11:30
		מתקדמים עדי					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	נעמי	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 איש עם איברי הסטודיו החדשניים ביותר, בין אם לחזקת כלל, שיטת יציבה, אימון לאחר לידה, שיפור כוח ומינשו, את כל התשובות תמצאו אצלנו...

Classic Shape

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

Dynamic Shape

שיעור המשלב תנועתיות ואיברי התנגדות, 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 ברציף חזקת פלג גוף תחתון ועליון, בטן וגב תוך החלקת אברים שונים כנגד הסקייטבורד במחזור ומישורים משתנים לשכלול יציבה, כוח ומינשו.

אימון בריאות/ציפופות נעם

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

Interval Shape

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

שיעורי גוף נפש

אימונים מעניקים 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. רציפים 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 ויציבה המתבסס על עקרונות שיטת הפילאטיס, כאשר הדגש יהיה על עבודה מתוקה ורוגוע, מהמרכז החוצה, ביצוע מדויק ואיתות של כל תנועה לחזקת, הגמישות ושיקום השרשרת התנועתית.

יוגה

תירגול תנועתי זורם בין מנחים להרפיה ושיקום, חזקת ומתיחות תוך שימת דגש על נשימה, שחרור ממתחים ומינשו. 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 בנקבשות של השריר 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 ולהמון 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. קרבנל 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 בינוסלה...

Kick Box

יש קיק בוקס ויש 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 ממניעים אתכם להתנסות בחוויה בלתי נשכחת. תיהרו מהמתכרות...

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! לבעלי כושר!

טרנדו TRX

TRX CICUIT

אימון תחנות מלהיב 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 בסטיוו!!!
Surf set האימון החדש והמרגש 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.