

January 2019

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



שבת	שישי		חמישי		רביעי		שלישי		שני		ראשון			
	Classic Shape טל גורי	Yoga Classic טל סקלי	Classic Pilates דקר	Classic Shape דקר	Dynamic Shape טל גורי	אימון מחזורי 8:30 נעמי	Core Pilates דקר					08:30-09:30		
	9:00 Dynamic Shape סבב מדריכים	Zumba סבב מדריכים	אימון בריאותי דקר	9:30-11:00 Yoga טל סקלי	Pilates סופי	Core Pilates ענת	Interval Shape טל גורי					09:30-10:30		
10:00 Yoga** סבב מדריכים	10:00 Dynamic Shape סבב מדריכים	Pilates סבב מדריכים			צפיפות העצם דקר	צפיפות העצם מקסים	צפיפות העצם ענת					10:30-11:30		
11:00 Pilates סבב מדריכים	אימון רצועות סבב מדריכים											11:00-12:30		
					היט פונקציונלי אופיר	יוגה-לאטיס מקסים						17:00-18:00		
21.1.2019 יום הגבר ב-Great Shape באר שבע			אימון נוער דניאל	Pilates מלי	חלי ממן קבוצת תמיכה לאורח חיים בריא	18:10-19:00 אימון רצועות פונקציונלי + ענת	Classic Shape נירית			16:30-18:00 יוגה טל סקלי	Pilates שלי	אימון נוער דניאל	HIIT ענת	18:00-19:00
				אימון רצועות אופיר	לפרטים אמילי 052-8362950	Core Pilates דקר	functional shape נירית	אימון רצועות בר	HIIT בר	אימון רצועות אופיר	Dynamic Shape טל גורי	Core ענת		19:00-20:00
				Step&Abs נעמי		פיטנס דינמי טל גורי	Zumba בר			Kickbox יעל	זומבה שחר			

סטודיו אאוטדור Outdoor

סטודיו שיק CHIC!

אימוני רצועות יתקיימו במשך 45 דקות, ללא תשלום, הרשמה מראש יום לפני בקבלה

45

שיעור למתקדמים שיעור חדש

** 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.

סדנאות abs&core בחדר כושר כל יום ראשון עד חמישי 07:40-08:00 ו 08:40-9:00 בבוקר, 18:40-19:00 ו 20:40-21:00 בערב, בימי שישי 08:40-9:00 בבוקר ו 16:40-17:00 בערב, בימי שבת 10:00-09:40 בבוקר 19:40-20:00 בערב

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



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

www.great-shape.co.il *5277



January 2019

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

מערכת שעות

סטודיו בוטיק פילאטיס מכשירים
GREAT SHAPE CITY באר שבע

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

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

שיעור למתקדמים 

