

October 2018

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 רצועות דינאמי נעמי 8:40	Core Pilates דקר					08:30-09:30	
	9:00 Dynamic Shape סבב מדריכים	Zumba סבב מדריכים	מתיחות טל גורי	אימון בריאותי דקר	9:30-11:00 Yoga טל סקלי	Core Pilates ענת	Interval Shape טל גורי					09:30-10:30	
10:00 Yoga** סבב מדריכים	10:00 Dynamic Shape סבב מדריכים	Pilates לימור				צפיפות העצם דקר	צפיפות העצם ענת					10:30-11:30	
11:00 Pilates סבב מדריכים	אימון רצועות סבב מדריכים											11:00-12:30	
		16:00 Great Friday				היט אופיר	יוגה-לאטיס מקסים					17:00-18:00	
		17:00 Great Friday	אימון נוער דניאל	Pilates מלי	חלי ממן קבוצות תמיכה לאורח חיים בריא	18:10-19:00 אימון רצועות פונקציונלי + ענת	Classic Shape נירית					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 טל גורי	Kickbox הדר	Zumba בר		Kickbox הדר		זומבה שחר		20:00-21:00

סטודיו אאוטדור Outdoor | סטודיו שיק CHIC! | אימוני רצועות יתקיימו במשך 45 דקות, ללא תשלום, הרשמה מראש יום לפני בקבלה 45 | שיעור למתקדמים | שיעור חדש



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.
סדנאות abs&core בחדר כושר כל יום ראשון עד חמישי 07:40-08:00 ו 08:40-9:00 בבוקר, 18:00-19:00 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

October 2018

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	
			נעמי			07:30-08:30
סבב מדריכות	טל	נעמי	נעמי	דקר	טל	08:30-09:30
סבב מדריכות	טל	נעמי	נעמי	דקר	טל	09:30-10:30
מתקדמים	נעמי	נעמי		דקר		10:30-11:30
						11:00-12:30
					נעמי	16:00-17:00
	לימור	עדי	הדס	עדי	נעמי	17:00-18:00
	לימור	עדי 	יוליה	דקר 	תמוז	18:00-19:00
	נעמי	עדי	יוליה	דקר	תמוז	19:00-20:00
		דקר מתחילים		דקר	תמוז	20:00-21:00
		דקר		דקר	תמוז	21:00-22:00



שיעור למתקדמים 