



ליהנות. להתמיד. להצליח.

OCTOBER 2018

INDOOR CYCLING

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
	★ רוני	★ רוני				קובי	08:30
סבב מדריכים 09:30							10:00
	יגאל* 16:30						16:00
							19:30
			יגאל* 20:30	אייל 20:30	★ רוני	שלומי	20:00
							21:00

שעות פתיחה: ימים א'-ה' 06:00-23:00, ימי ו' 06:00-18:00, ימי שבת 08:00-20:00
 השיעורים יתבצעו כאשר כמות המשתתפים עולה על 6 משתתפים
 לא תותר כניסה ללא הצהרת בריאות

*הרשמה לשיעורי Indoor Cycling:
 יום ד' בשעה 20:30 ויום ו' בשעה 16:30 יתקיימו יום קודם לכן בשעה 17:00

מערכת מועדון GREAT SHAPE גדרה - STUDIO

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
	פילאטים ומתיחות מירית						07:00-08:00
	Core Pilates הלן 08:00	פילאטים ומתיחות רות	רצועות Fitness הלן	08:00 האתה יוגה איילה	Core סמדי	Flow Yoga 08:00 איילה	08:30-09:30
עיצוב דינאמי 09:00 איילה	Hit הלן 09:00	פלדנקרייז רינה	רצועות פילאטים הלן	פלדנקרייז רינה 09:00	Fitness סמדי	עיצוב דינאמי ג'ני 09:15	09:30-10:30
Core Pilates איילה	יוגה ומדיטציה שירלי			זומבה סמדי			10:00-11:00
	זומבה עדי רצם 14:30						14:30-15:30
	Kick Box דולב 15:30						15:30-16:30

חדש!
סטודיו בוטיק
לפילאטים
מכשירים

פלדנקרייז 17:30 ★ גילה		פילאטים מירית 17:30		התעמלות בריאותית קרן			17:00-18:00
רצועות פונקציונאלי 18:30 איילה	האתה יוגה שירלי	עיצוב דינאמי מילנה 18:30	פילאטים מילנה	Core Pilates קרן			18:00-19:00
19:30 זומבה טל נעים	רצועות פיטנס רות	פילאטים מילנה 19:30	האתה יוגה שירלי	אימון פונקציונאלי ויקה			19:00-20:00
	פילאטים רות	זומבה עדי 20:30	KickBox מאי שפר 20:15	רצועות סמדי			20:00-21:00
			אימון פונקציונלי ★ רוני 21:15	זומבה עדי			21:00-22:00

★ שיעור חדש

לקבלת עדכונים ומערכת שעות במייל, הרשמו בקבלה



חדש! מערכת שעות סטודיו פילאטיס מכשירים GREAT SHAPE גדרה

בואו לגלות את הסוד לחיטוב המושלם.

פילאטיס מכשירים, 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.



שעה / יום	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
8:30		לאה		דיאנה		
9:30		לאה		דיאנה		קרן
10:30						קרן
17:00	טילי					
17:30			לאה	קרן	קרן	
18:00	טילי					
18:30			לאה	קרן	קרן	
19:00	טילי					
19:30			לאה	קרן	קרן	

מחירון

מס' שיעורים	תוקף	מחיר	סה"כ	מחיר לחבר מועדון	סה"כ
שיעור היכרות	אין	₪ 60	₪ 60	₪ 50	₪ 50
1	אין	₪ 80	₪ 80	₪ 75	₪ 75
8	חודש	₪ 75	₪ 600	₪ 70	₪ 560
24	3 חודשים	₪ 65	₪ 1,560	₪ 60	₪ 1,440
50	6 חודשים	₪ 60	₪ 3,000	₪ 55	₪ 2,750
100	12 חודשים	₪ 55	₪ 5,500	₪ 50	₪ 5,000

שיעור חדש

*יש לתאם הגעה מראש-מס' מקומות בשיעור מוגבל,

*מינמום 2 משתתפים בשיעור

*ניתן לבטל שיעור עד יום לפני בשעה 20:00 בלבד

*ביטול שיעור ביום א' יעשה ביום ו' עד השעה 12:00 בלבד

*ביטול שיעור שלא בזמנים יחוייב בשיעור מלא

*ייתכנו שינויים במערכת השעות

השיעורים החדשים יפתחו במהלך החודש, יש להתעדכן בקבלה

ליהנות להתמיד. להצליח.



לפרטים והרשמה

08-8599449

בן גוריון 105, גדרה