



# ליהנות. להתמיד. להצליח.

## OCTOBER 2017

### רצועות / ספינינג

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
	נועה	אורלי				קובי	08:30
סבב מדריכים 09:30	רצועות תלייה יקיר 10:15						10:00
	יגאל 16:30						16:00
		רצועות תלייה אייל 19:30					19:30
			ספינינג - יגאל 20:30	נועה 20:30	רצועות תלייה נטליה 19:45	נועה 19:45	20:00
					נתי	רצועות תלייה סמדי	21:00

שבת - שימו לב! - שיפור חדש - שימו לב!

שיעורי מיני בטן 10 דקות בימים א'-ה'  
בשעות: 6:15, 8:30, 19:15, 20:15, 21:15 יום ו' - 09:00

שעות פתיחה: ימים א'-ה' 06:00-24:00, 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

### מערכת מועדון GREAT SHAPE גדרה - STUDIO

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
							07:00-08:00
	פילאטים ומתיחות טליה						08:30-09:30
	Core Pilates&Stretch הלן 08:00	פילאטים ומתיחות מירב	Core Fitness הלן	08:00 האתה יוגה איילה	Core סמדי	Flow Yoga 08:00 איילה	08:30-09:30
	עיצוב דינאמי איילה 09:00	Core Fitness הלן 09:00	פלדנקרייז רינה	פלדנקרייז רינה 09:00	עיצוב דינאמי סמדי	עיצוב דינאמי איילה 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
						התעמלות בריאותית מירב	17:00-18:00
						Core Pilates טליה	18:00-19:00
	עיצוב דינאמי טל 18:30	פילאטים טליה 18:30		עיצוב דינאמי מירב 18:30	פילאטים טליה	אימון פונקציונאלי יהוא	19:00-20:00
	זומבה טל נעים 19:30	האתה יוגה שירלי 19:30		פילאטים מילנה 19:30	האתה יוגה שירלי	Dynamic Step סמדי	20:00-21:00
	Kick Box דולב 20:30	Power Shape איילה 20:30		זומבה עדי 20:30	Kick Box איציק רז	זומבה עדי	21:00-22:00
						hiit מסלולים איציק רז	

אמל"ה כמה אכלנו בחג!

15/10-20/10  
שבוע פתוח

שיעורים מיוחדים  
ועמדת מדדים וייעוץ  
הרשמה בקבלה

לקבלת עדכונים ומערכת שעות במייל, הרשמו בקבלה

- שיעורי הרצועות בהרשמה מוקדמת בקבלה

- הרשמה לספינינג נפתחת ביום ו' בשעה 8:00

- הרשמה לשיעורי רצועות יום ב-17:00, ליום ו'

יום ב-12 - לשיעורים של יום א, 21:00

יום א' ב-17:00 - לשיעור של יום ב', יום ג' ב-17:00 - לשיעור של יום רביעי



# ליהנות. להתמיד. להצליח.

## OCTOBER 2017



ליהנות. להתמיד. להצליח.



## GREAT שיעורים ב-GREAT SHAPE גדרה

שיעורי הסטודיו בגרייט שייפ גדרה יאפשרו לכם לחוות ממוגון מרתק של סגנונות אימון עכשוויים, המילה האחרונה בעולם בתחום הכושר, ללא פשרות ועם הרבה התלהבות, בהנחיית צוות מורים מובחר ומוביל בתחום. קחו הצצה אל מה שמחכה לכם....

### שיעורי עיצוב הגוף

שיעורי עיצוב מותאמים לכול רמה ולכול סגנון אישי, בין אם לחיזוק כללי, טיפוח יציבה, שיפור כוח וגמישות, את כל התשובות תמצאו אצלנו...

### עיצוב הגוף

חיזוק ועיצוב כל שרירי הגוף באופן מאוזן וסימטרי כנגד התנגדות. תוך שילוב אביזרים כגון: גומיות, משקוליות, כדורים ובדוי בר לשיפור סבולת שריר וחיטוב הגוף. עיצוב קלאסי עם טאץ' מודרני.

### התמלולת בריאותית

שיעורים המיועדים לנשים ולגברים בכל הגילאים. מטרת השיעור הינה שמירה על כוח וגמישות השריר, תוך שיפור פעולת המפרקים.

מורכב מתרגילי חיזוק ועיצוב הגוף עם דגשים בריאותיים לשיפור טווחי תנועה מפרקים, בניית עצם, שחי משקל וסבולת שריר.

### גוף ונפש

שיעור הגוף-נפש משלב את המיטב של המזרח עם המערב. מדריכנו מובילים בתחום בניסיון וידע והקיון גדול. קחו צעד לקראת מודעות ואיכות חיים משופרת.

### פילאטיס ומתיחות

שיעור המתמקד בחיזוק השרירים והארכתם, תוך שימת דגש על שרירי הליבה, לשיפור הציבה והגמישות, כשילוב של מתיחות סטאטיות ודינמיות במנחים שונים, מסייבי בהקלה על כאבי גב, בשיפור הנשימה ומאפשר איכות חיים טובה יותר.

### Core Pilates

השיטה המתקדמת והמובילה היום בתחום הפילאטיס. רציפים המתמקדים באתגור השרירים במיציבים והמניעים כאחד. שילובים דינאמיים וסטטיים תוך שילוב חזויות בין מנחים בהשראת עקרונות הפילאטיס. מן הפנים אל החוץ... לשיפור נשימה, כוח, גמישות ויציבה. מרגיע ומעורר כאחד.

### פלדנקרייז

שיעור המטפל בשלד באופן רגיש ומשקם. להפחתת כאבי גב, שיפור מודעות, תנועתיות ועדינה והכרות עם הגוף.

### אשטנגה יוגה

אשטנגה יוגה היא תרגול אנרגטי המשלב את היתרונות הרוחניים של היוגה, עם התמורה של אימון גופני מדיק ומאתגר. התרגול מעניק תחושת חיוניות ורעננות, מפתח גוף מוצב, חזק וגמיש, משפר את הכושר הגופני, מקנה יציבה בטוחה, זקופה ונינוחה, מאפשר רוגע, שקט וסיפוק, בונה חוסן נפשי, מוביל לצמיחה והתפתחות אישית ומאפשר חיבור פנימי.

### וניאסה יוגה

וניאסה הינה תרגול יוגה דינאמי מצד אחד אך מאידך שומרת על זרימה ורוך. קצב התרגול מוגדר כשילוב בין תנועה לנשימה. קצב התנועה בוניאסה מותאם לקצב הנשימה. אופיו של השיעור מאפשר דגש על דיוק ותנועה נכונה מחד, ויצירת חום פנימי ועבודה על גמישות וחוץ מצד שני. הוניאסה שואבת השראה רבה משיטת האשטנגה ומשלבת בתוכה גם דגשים משיטת איינגר. היא שומרת על עדינות ורכות תנועתית לצד דיוק בתנוחות הגוף.

### מדיטציה

טכניקות נשימה, התבוננות שקטה, דמיון מודרך ומציאת השלווה וההרמוניה תוך הנחייה והדרכה להפחתת דחק.

### שילובי שריפת שומנים וחיזוק

#### Core fitness

המילה האחרונה בתחום החיזוק!! שיעור המשלב תנועה פונקציונאלית, כוח מתפרק, ואתלטיקה יחד עם חיזוק שרירי הליבה, כוח, יציבה וגמישות. חבילה מושלמת של כושר. מורכב מרציפים מאתגרים במנחים שונים תוך שימוש באביזרים. העידן החדש בעיצוב הגוף, שילוב מנצח של אושר וכושר!!

#### עיצוב דינאמי

אימון עיצוב דינמי מחזק את כל מרכיבי הכושר הגופני: שיווי משקל, כוח, קואורדינציה, כוח מתפרק, סבולת שרירית וסבולת אירובית-השילוב האולטימטיבי לחיזוק, חיטוב ולהאצת שריפת שומנים.

#### זומבה

שיעור מהנה ונגיש במקצבים דרום אמריקאים. שיניע וירקיד אתכם כמו בקרב. סמבה וסלסה, מרנה וממבו, למסיבה אחת גדולה.

#### אימון פונקציונאלי

מטרת האימון הנה להפעיל את הגוף בהתאמה למטלות גופניות שונות השכיחות לביצוע בחיי היומיום. בסוג אימון זה מקובל במיוחד להפעיל מספר גדול של שרירים ובמישורי תנועה שונים בהתאמה לחיי היום יום. שילוב של עבודה שרירית בדפוק גבוה!!

#### kick box

יש קיק בוקס יש קיק בוקס בגרייט שייפ!!! שילובי אומנויות לחימה וכושר כמו שאף פעם לא חוויתם. שיעור מאתגר, המציג את הלחימה באופן אותנטי והופך אגרסיביות למסיבה מטרופית. מדריכי הקיק בוקס של גרייט שייפ מזמינים אתכם להתנסות בלתי נשכחת, תיזהרו מהתמכרות...

#### Spin Studio

#### Welcome to spin

אין מה לפחד, קחו את הצעד הראשון לשינוי אמיתי באיכות החיים שלכם. המורים שלנו יקבלו ויובילו אתכם בבטחה אל שיעורי רכיבת האופניים בסטודיו, תוך לינוי והנחייה צמודה.

#### Spin

מקצועיות ומתודיקה לכול אורך הדרך. בשיעור זה תלמדו לרכב כמו המקצוענים, למדוד דופק, לנסות עצימות, להציב ולהשיג מטרות, כך שכול אחד יגיע לZONE הפרטי של.

מוסיקה, בלגן ואטרף והכול על האופניים. החגיגה היא שלכם ואתכם, מסיבת רכיבה באנרגיות שלא נגמרות.