



# ליהנות. להתמיד. להצליח.

## JULY 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

שיעורי מיני בטן 10 דקות בימים א'-ה'  
בשעות: 21:00, 20:00, 19:00

שעות פתיחה: ימים א'-ה' 24:00-06:00, ימי ו' 18:00-06:00, ימי שבת 20:00-08:00  
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 גדה - 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
	פלדנקרייז גילה 17:30 ★			פילאטים מלי 17:30		התעמלות בריאותית קרן	17:00-18:00
	רצועות פונקציונלי מעין 18:30	האתה יוגה שירלי		עיצוב דינאמי מלי 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 פונקציונלי יהוא	19:00-20:00
		פילאטים רות		זומבה עדי 20:30	KickBox מאי שפר 20:15	רצועות Fitness סמדי	20:00-21:00
					אימון פונקציונלי רוני 21:15 ★	זומבה עדי	21:00-22:00

**חדש!**  
**סטודיו בוטיק**  
**לפילאטים**  
**מכשירים**

שיעור חדש ★

לקבלת עדכונים ומערכת שעות במייל, הרשמו בקבלה

ליהנות. להתמיד. להצליח.



# 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				
9:30		לאה				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,  
\*מינימום 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



בן גוריון 105, גדרה

לפרטים והרשמה  
08-8599449