



# 13.6 חגיגות יום הולדת 21 GREAT SHAPE ארשת

## 2017 JUNE

### מערכת מועדון GREAT SHAPE הרצליה - SPIN

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
09:00 Saturday Spin סבב מדריכים	Spin Party ספיר	Spin Party ספיר 08:15		Morning Spin ספיר 08:15	Morning Spin ספיר	Spin Flow ספיר 08:15	8:30-9:30
10:00 Saturday Spin סבב מדריכים							10:00
	Spin Party חגית						14:00
	Spin Flow חגית						15:00
		Spin Zone 7ג				Spin Zone חגית	18:00-19:00
			Spin Flow בר	Spin Flow חגית	Spin Party רון	Spin Flow חגית	19:00-20:00
				Spin Party חגית			20:00-21:00

שיעור חדש -

לקבלת עדכונים ומערכת שעות במייל, הרשמו בקבלה • לא תותר כניסה ללא אישור רפואי  
אין להכנס לשיעורים 10 דקות אחרי תחילת השיעור.

### מערכת מועדון GREAT SHAPE הרצליה - STUDIO

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון		
		פילאטיס רעות		Pilates שירה 07:30	פילאטיס רעות		07:00-08:00	
	The Great Box מירב		Yoga Art שירלי גולדשטיין		Core ורצועות תליה מירב כנפו	אשטנגה יוגה שירלי גולדשטיין	08:00-09:00	
		Zumba לירון		Zumba לירון			08:30-09:30	
	Dynamic Shape מירטה עיצוב / תחנות רצועות תליה ירון/מירב		Dynamic Shape גלי		Body Shape שלי		09:00-10:00	
	Pilates ענבר 10:00	Dynamic Shape שלי קרטן		Core תמי קים		Core שירה	09:30-10:30	
	עיצוב / תחנות רצועות תליה ירון/מירב	11:00 Mala Yoga שירלי	Pilates ענבר 10:30	10:45 התעמלות פולדנקרייז רוחלה	התעמלות בריאותית שלי קרטן		10:00-11:00	
	11:00 Yoga Flow בני	12:00 core master class תמי קים	11:40 מחשבת הגוף אלון	11:45 אימון רצועות מירטה		פילאטיס רות	10:30-11:30	
		15:00 Zumba לירון		פילאטיס דינאמי רות	Body Shape שלי 17:30	פילאטיס הלית	17:00-18:00	
	17:45 Kick Box מורין	16:00 עיצוב ירון חי מנשה	היט פונקציונלי אלינור	Core Fitness רות	18:30 Zumba לירון	Dynamic Shape אלינור	Body Shape שלי קרטן	18:00-19:00
			Kick Box נועה	Zumba לירון	19:30 Core Pilates הלית	אימון פונקציונלי קוסטה	Zumba לירון	19:00-20:00
			Yoga סיון	The Box מירב	Kick Box נועה 20:30	Core Fitness תמי	Yoga Flow לימור	20:00-21:00
				Pilates ענבר		Pilates ענבר	KickBox עידן	21:00-22:00



שעות יומי פתיחה: ימים א'-ה' 06:00-23:00 • ימי ו' 06:00-18:00 • יום שבת 08:00-19:00



# ליהנות. להתמיד. להצליח.

## 2017 JUNE

### מערכת מועדון GREAT SHAPE הרצליה - פילאטיס מכשירים

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון		
		מירי	ענבל	הילה	מירי	ענבל	7:30	
	08:00 ירדן הלית	08:00 רעות	ענבל	הילה	08:00 רעות	ענבל	8:30	
	09:00 ירדן הלית	09:00 רעות	ענבל	הילה	09:00 רעות	ענבל	9:30	
		מירי	ענבל	הילה	מירי	ענבל	10:30	
		ניתן לרכוש חבילות לאימונים אישיים וזוגיים - פרטים בקבלה						11:30
		נעם		הלית			17:00	
		נעם	עינב	נועה הלית	נעם	הלית הילה	18:00	
		נעם	עינב	נועה	נעם	הלית הילה	19:00	
		נעם	עינב	נועה	נעם	הלית הילה	20:00	
			עינב	נועה	נעם	הילה	21:00	

\* יש לתאם הגעה מראש - מס' המוקדמות בשיעור מוגבל.  
 \* מינימום 2 משתתפים בשיעור.  
 \* ניתן לבטל שיעור יום לפני עד השעה 20:00 בלבד.  
 \* ביטול שיעור שלא בזמנים יחויב בשיעור מלא.  
 \* יתכנו שינויים במערכת השעות.  
 \* משך שיעור 55 דקות.  
 \* אין להכנס באיחור לאחר 10 דק מתחילת השיעור.  
 \* בימים בהם רשומות שתי מורות יתקיימו השיעורים במקביל.



ליהנות. להתמיד. להצליח.



### שיעורים מעולם אחר- סטודיו גרייט שייפ

שיעורי הסטודיו בגרייט שייפ יאפשרו לכם לחוות ממגוון מרתק של סגנונות אימון עכשוויים, המילה האחרונה בעולם בתחום הכושר, ללא פשרות ועם הרבה התלהבות, בהנחיית צוות מורים מובחר ומוביל בתחום השיעורים הקבוצתיים בארץ!! קחו הצעה אל האימונים של העתיד...

#### שיעורי עיצוב וחיטוב

שיעורי חיזוק המותאמים לכול רמה ולכול סגנון אישי, עם אביזרי הסטודיו החדשניים ביותר, בין אם לחיזוק כללי, טיפוח יציבה, אימון לאחר לידה, שיפור כוח וגמישות, את כול התשובות תמצאו אצלנו...

#### אימונים פונקציונאליים

בואו להכיר את האימון העתידי בעולם הסטודיו והכושר. חזק, קצר, יעיל והתוצאות מובטחות. אימון המשלב תנועה וכוח הלקוחים מתנועות יומיומיות, עם דגש על שילוב אתלטי וספורטיבי, במבנה של קבוצות קטנות בסגנון אימון מחזורי לשיפור יכולות אירוביות ואנאירוביות. משוכות, ג'אמפר, כדורי כוח, קטבלס, TRX, חבלי קפיצה, קונוסים ועוד המון הפתעות צפויים. גברים- לא להחמיץ!!!

#### HIIT

אימוני אינטרוולים בעצימות גבוהה, באופן חווייתי ובטיחותי המאפשרים משחק, שמחה, עבודת צוות, משימות ואתגר תוך כדי אימון המשפר כוח, יכולת אירובית ותפקוד פונקציונאלי The Box הלהיט מארצות הברית עכשיו פה!!! אימון כושר אתלטי הנעשה באינטרוולים קצרים של כוח, אימון אירובי, כוח מתפרץ, גמישות, אימון בטן ובג ולא מחמיץ אף מרכיב בדרך לכושר אופטימאלי. לשריפת קלוריות היסטריית! לבעלי כושר!

#### רצועות תלייה- אימונים קבוצתיים במגוון שיטות

#### רצועות תלייה-core pilates

אימון לחיזוק כללי הנעשה בעזרת רצועות תלייה מהתיקרה, להפעלת כל חלק בגוף עם דגש על שיפור, שיקום וחיזוק השרירים העמוקים (CORE) תוך כדי תנועה, זרימה, גמישות כוח וכוח מתפרץ תוך שימוש במשקל גוף. רצפים מקוריים של ניסיתם בעבר!!! מתאים ומומלץ לכל רמה.

#### רצועות boot camp

גוף תחתון ועליון לחיזוק ושיפור יכול אירובית כאחד תוך שימוש ברצועות תלייה ואביזרים נוספים. אתלטי ומלהיב. Surf set האימון החדש והמרעש מארצות הברית המדמה גלישה על גלשן גלים תוך אימון יציבה, כוח, קוארדינציה, חיזוק ואימון מטאבולי באופן חדשני ומקורי. גולשים, מתחזקים ונהנים בחוויה רב חושית. קבוצות קטנות ויחס אישי. לקבוצות ואימונים אישיים!!!

#### KATANA FITNESS

לארשונה בארץ ובעולם! אימון חרבות המשלב את חיתוכי החרבות הסמוראיות עם אימון כושר, CORE ולחימה. אימון ייחודי וחווייתי הממלא בעוצמות, נחישות, דיוק ומיקוד בשילוב עם בעיטות, חיתוכים, ניתורים, כוח, טווחי תנועה וריגוש בלתי רגיל.

#### Core fitness

המילה האחרונה בשיעורי החיזוק הדינאמיים בו נשלב אימון תנועתי, חיזוק דינאמי ויציבה באופן זורם וחווייתי תוך שימוש מפתיע בחלל ובאביזרי התנגדות. מבנה חדשני המקנה מענה לכל מרכיבי הכושר הגופני תוך שילוב אימון פונקציונאלי ומטאבולי לכל הקהלים.

#### Dynamic shape

שיעור המשלב תנועתי ואביזרי התנגדות, העלאת דופק וחיזוק באופן יצירתי ומהנה, קומבינציות של תנועה והתנגדות, שיווי משקל ושריפה קלורית לכל רמה וגיל אימון בריאות וצפיפות עצם אימון חיזוק עם דגש על שיפור צפיפות עצם, תנועתי ושיווי משקל לשכלול תנועתי יומיומי פונקציונאלי וליאכות חיים משופרת.

#### גוף נפש

אימונים מעמיקים המשלבים נשימה, תנועה, מתיחות וחיזוק תוך הדגשים לשיפור יציבה, תפקוד יומיומי, הקלה בכאבים ותחושת רוגע ושלוה

#### Core Pilates-deep core

השיטה המתקדמת והמובילה היום בתחום החיזוק והיציבה. רצפים המתמקדים באתגר השרירים המייצבים והמניעים כאחד. שילובים דינאמיים וסטטיים תוך שילוב חווייתי בין מנחים בהשראת עקרונות הפילאטיס, רוח היוגה ויצירתיות המחול. מן הפנים אל החוץ... לשיפור נשימה, כוח, גמישות, תנועה ויציבה. מרגיע ומעורר כאחד.

#### Pilates

שיעור חיזוק ויציבה המתבסס על עקרונות שיטת הפילאטיס כאשר הדגש יהיה על עבודה עמוקה ורגועה, מהמרכז החוצה, ביצוע מדויק ואיכותי של כל תנועה לחיזוק, הגמישות ושיקום השרשרת התנועתי.

#### yoga flow

יוגה וויינסה תירגול תנועתי זורם בין מנחים להרפייה ושיקום, חיזוק ומתיחות תוך שימת דגש על נשימה, שחרור ממתחים וגמישות. לימוד האסאנות תוך התמקדות על הכוח הפנימי, שחרור ממחסומים וגילוי עצמי. הרפתקה מדהימה.

#### קרדיו אימוני אירובי אשר נועדו לשפר הרכב גוף (שריפת שומנים)

תפקוד לב וריאות, קוארדינציה, שכלול תנועה ושיפור כושר באופן חווייתי, מעניין ומהנה

#### Zumba

לעבור את האימון כמו מסיבה סוערת... ריקודים קליטים ותוססים בעל אופי לטיני ובו לכל שיר בשיעור יש את הריקוד המיוחד לו במקצבי עולם שונים תוך התאמה לכל רמה. קרנבל של שיעור תוך אימון מערכות הלב-ריאה.

#### kick box

יש קיק בוקס יש קיק בוקס בגרייט שייפ!!! שילובי אומנויות לחימה