



# ב- GREAT SHAPE כפר סבא 17.10.17 יום שריפת שומנים

## OCTOBER 2017

ספינינג						
שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
	רחלי Spin Party			שני 08:40 אימון מטאבולי/עליות		אתי מטאבולי/עליות
	רענן 10:10 אימוני סיבולת					
	רענן-אינטרוולים					
			19:00-20:00 רחלי		18:15 רענן אימוני סיבולת	אתי אימוני סיבולת
			20:15-21:15 רחלי אימוני סיבולת		20:30-21:30 רחלי Spin Party	

בואו לחוות את מערכת התלת מימד בספינינג!

  - שיעור חדש   
   - שימו לב!   
 - ספין, הרשמה טלפונית מוקדמת החל מאותו יום משעה 12:00 בצהריים  
**ספינינג מטאבולי**  
 אימון המשלב עבודה עם מהירות וכוח לסירוגין תוך שמירה על דופק קבוע לאורך זמן.

אימון רצועות						
שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
	אימון רצועות הדר		אימון רצועות תמי			09:15-08:30
				אימון רצועות אבישי		09:15-08:30
		אימון רצועות אבישי				10:15-09:30
	אימון רצועות עירית					11:30-10:45
					אימון רצועות שני	18:45-18:00
		אימון רצועות אבישי		אימון רצועות אבישי	אימון רצועות עירית	19:45-19:00
		אימון רצועות אבישי			אימון רצועות אבישי	20:45-20:00

  שימו לב!   
 רמת קושי: \* מתחילים \*\* מתקדמים  
**ההרשמה לאימון רצועות דרך האפליקציה great shape בלבד!!**  
**זמני פתיחת ההרשמה באפליקציה:**

- הרשמה לשעורי הערב תיפתח באותו היום ב-12:00 בצהריים.
- הרשמה לשעורי בוקר תיפתח יום לפני בשעה 12:00 בצהריים.
- הרשמה לשעור של ראשון בבוקר תיפתח ביום שישי בשעה 12:00 בצהריים.
- ביטול רישום לשיעור ערב יעשה גם הוא דרך האפליקציה, עד לשעתיים לפני תחילת השיעור.

**לא ניתן להירשם דרך הטלפון**

שעות פתיחה:  
 ימים א'-ה' 24:00-06:00, ימי ו' 19:00-07:00, ימי שבת 18:00-08:00  
 לא תותר כניסה ללא הצהרת בריאות

סטודיו							
שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
	Stretch & Strength מיטל	07:15 Mala Yoga רעות	07:00-07:55 Holistic Shape עירית	07:00-07:55 Hata Yoga גילי	07:00-07:55 Yoga יסמין סטודיו 2 מיטל Core Pilates 07:15	בונה עצם שלי	07:30-08:25
8:30-10:00 יוגה שרון/בני	Shape Fitness מיטל	Core Fitness שני	Zumba טל סטודיו 1	Shape Fitness קטיה	Functional Core אולה	Shape Fitness שלי	08:30-09:25
	Holistic Shape עירית סטודיו 1 Kickbox מתן	חיזוק ויציבה הדר		Core Fitball גליה	09:30 ריקודי בטן 2 אורלי סטודיו 2	Zumba טל	09:30-10:25
Core & More הדר	Core Master Class תמי קים 11:00	פלדנקרייז דליה	10:00 פלדנקרייז דליה	התעמלות בונה עצם דינורה 10:40	התעמלות בריאות עירית 10:45	פלדנקרייז דליה	10:30-11:25
			11:00-עירית התעמלות בריאותית			פלדנקרייז דליה	11:30-12:25
	יוגה יסמין						14:00
		Core Fitness אפרת	מדרגה מתחילים + עיצוב אודי	Core Fitness שני	Zumba טל	Lets Step עידן	18:00-18:55
		ויניאסה ברוח אשטנגה רון-Yoga	Lets Step אודי	Hit אודי	ויניאסה יוגה גילי	פיטנס מסלולים תמי קים	19:00-19:55
		Zumba נופר 20:15	Dance Fitness טלי	Core Functional רוני	Dynamic Shape עירית סטודיו 1	Fitball גליה סטודיו 1	20:00-20:55
				Kickbox יוס סטודיו 2	Kickbox מעוז סטודיו 2		
		21:00-21:45 Zumba נופר		21:00 Zumba נופר	Core Pilates גליה	Shape Fitness גליה סטודיו 1	21:00-21:55

**יעוץ מקצועי של מנהלת הסטודיו ביום שלישי בין השעות: 09:40-10:10, 19:00-19:30**  
 פרטים בקבלה

\*השעורים הינם 55 דק



# מערכת שעות סטודיו פילאטיס מכשירים GREAT SHAPE כפר סבא

יום / שעה	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
<b>בוקר</b>						
7:30					סיון	נטע
8:30	הדס/גליה	שלי	הדס	שלי	סיון	נטע/הדס
9:30	הדס/גליה	שלי	הדס	שלי	סיון	נטע
10:30	הדס/גליה		הדס	שלי	סיון	נטע
<b>ערב</b>						
17:00	נטע			רותם		
18:00	נטע	רותם	ענבל	רותם	הדר	
19:00	נטע	רותם	ענבל	רותם	הדר	
20:00	נטע	רותם	ענבל	רותם/גליה	הדר	
21:00						

כרטיסיית פילאטיס מכשירים הינה בתשלום נוסף  
למנוי במועדון



בואו לגלות את הסוד לחיטוב המושלם.

פילאטיס, 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.

לפרטים והרשמה

09-7687360

קניון ערים, כצנלסון 14 כפר סבא