



ליהנות. להתמיד. להצליח.

JULY 2018

INDOR CYCLING						
שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
	רחלי Indor Cycling Party	08:15 דן אימון מטאבולי/עליות				אטי מטאבולי/עליות
10:10 רענן אימוני סיבולת		בואו לחוות את מערכת התלת מימד !INDOR CYCLING - ב				
	רענן-אינטרוולים					
		19:30 רחלי אימוני סיבולת		18:00 רענן אימוני סיבולת		19:15 אורי אימוני סיבולת
				20:00-21:00 רחלי Indor Cycling Party		

- שיעור חדש - שימו לב! - ספין, הרשמה טלפונית מוקדמת החל מאותו יום משעה 12:00 בצהריים
INDOR CYCLING 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 תמי		אימון רצועות תמי		אימון רצועות תמי	
				אימון רצועות אבישי		אימון רצועות אבישי
		אימון רצועות אבישי				
						אימון רצועות שני
		אימון רצועות אבישי	אימון רצועות אבישי	אימון רצועות אבישי	אימון רצועות עירית	אימון רצועות אבישי
		אימון רצועות אבישי	אימון רצועות תמי			אימון רצועות אבישי

ההרשמה לאימון רצועות דרך האפליקציה great shape בלבד!! זמני פתיחת ההרשמה באפליקציה:

- **ההרשמה** לשעורי הערב תיפתח באותו היום ב-12:00 בצהריים.
- **ההרשמה** לשעורי בוקר תיפתח יום לפני בשעה 12:00 בצהריים.
- **ההרשמה** 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 תתאפשר כניסה לשעור לאחר 10 דק

לא ניתן להירשם דרך הטלפון

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

סטודיו						
שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
	07:10 Core Gold מיטל	07:15 Mala Yoga רעות	07:00-07:55 Holistic Shape עידית	07:00-07:55 Hata Yoga גילי	07:00-07:55 Yoga יסמין סטודיו 2 מיטל 07:00	בונה עצם שלי
8:30-10:00 יוגה שרון/בני	Shape Fitness שקד	Core Fitness אפרת	08:00 Core Pilates מיטל	Shape Fitness אורית	Functional Core אולה	Shape Fitness שלי
	Holistic Shape עירית סטודיו 1 Kickbox 2 סטודיו 2	חיזוק ויציבה גליה	Zumba 09:00 טל סטודיו 1	Core Fitball גליה 09:30 ריקודי בטן אורלי סטודיו 2	התעמלות בריאותית עירית 10:00	Zumba טל
Core & More הדר	Core Master Class 10:30 קים	ריקודי בטן אורלי סטודיו 2 דליה	10:00 פלדנקרייז דליה	Core Gold 10:40 דינורה		פלדנקרייז דליה
			11:00-עירית התעמלות בריאותית		10:45-עירית התעמלות בריאותית	פלדנקרייז דליה
						14:00
			מדריגה מתחילים + נעיצב אודי	Core Fitness אורית	Zumba טל	יוגה בני
		18:30-20:00 ויניאסה ברוח אשטנגה רון -Yoga	Lets Step אודי	Hit נועם	וניאסה יוגה גילי	פיטנס מסלולים תמי קים
		Zumba 20:15 נופר	Dance Fitness טלי	Pilates ליה סטודיו 1 Kickbox יוסי סטודיו 2	Dynamic Shape 1 סטודיו 1 Kickbox מעוז סטודיו 2	Fitball גליה 1 סטודיו 1
		21:00-21:45 Zumba נופר		21:00 Zumba נופר	Core Pilates ליה	Core גליה

*השעורים הינם 55 דק
 *לא תתאפשר כניסה לשעור לאחר 10 דק



מערכת שעות סטודיו פילאטיס מכשירים GREAT SHAPE כפר סבא

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 ולהתרחם.



יום / שעה	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
בוקר						
7:30						**נטע
8:30	**הדס/גליה 08:00	גליה	08:00 הדס**	שלי	**סיון 08:00	**נטע/קרן
9:30	09:00 הדס/גליה	גליה	09:00 הדס**	שלי	**סיון 09:00	נטע/קרן
10:30	**הדס/גליה 10:00	גליה	10:00 הדס	שלי	סיון 10:00	נטע
11:00	הדס		11:00 הדס		סיון	
ערב						
17:00	נמרוד	רותם	ענבל	רותם	רוני	
18:00	נמרוד	רותם	ענבל	רותם	רוני	
19:00	**נמרוד	רותם	ענבל	רותם	רוני	
20:00	**נמרוד	**רותם	**ענבל/גליה	**רותם		

** שיעור מתקדמים

כרטיסיית פילאטיס מכשירים הינה בתשלום נוסף
למנוי במועדון

לפרטים והרשמה

09-7687360

קניון ערים, כצנלסון 14 כפר סבא