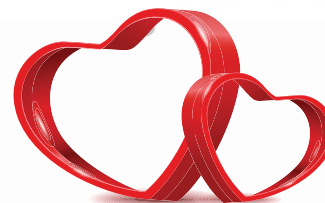




חודש האהבה ב-GREAT SHAPE



2017 AUGUST

ספינינג

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
	רחלי Spin Party			שני 08:40 אימון מטאבולי/עליות		אתי מטאבולי/עליות	08:30
	רענן 10:10 אימוני סיבולת	בואו לחוות את מערכת התלת מימד בספינינג!					10:00
	רענן-אינטרוולים						16:00
			19:00-20:00 רחלי		18:15 רענן אימוני סיבולת	אתי אימוני סיבולת	20:00-19:00
			20:15-21:15 רחלי אימוני סיבולת		20:30-21:30 רחלי Spin Party		21:00-20:00

- 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.

פילאטיס מכשירים

יום	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
שעה	בוקר					
7:30					סיון	נטע
8:30	הדס/גליה	שלי	הדס	שלי	סיון	נטע/הדר
9:30	הדס/גליה	שלי	הדס	שלי	סיון	נטע/הדר
10:30	הדס/גליה	שלי	הדס	שלי	סיון	נטע
11:30						
	ערב					
17:00	נטע					
18:00	נטע	רותם	ענבל	רותם	הדר	
19:00	נטע	רותם	ענבל	רותם	הדר	
20:00	נטע	רותם	ענבל	רותם	הדר	
21:00			רותם/גליה			

**כרטיסיית פילאטיס מכשירים הינה בתשלום נוסף
 למנוי במועדון**

ליהנות להתמיד. להצליח.



חינוך * כנסים * שבת * (5277*) | www.great-shape.co.il

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 Core Pilates מיטל 07:15	בונה עצם שלי	07:30-08:25
8:30-10:00 יוגה שרון/בני	Shape Fitness מיטל	Core Fitness שני 08:30 ריקודי בטן אורלי סטודיו 2	Zumba טל סטודיו 1	Shape Fitness גליה	Functional Core אולה	Shape Fitness שלי	08:30-09:25
	Holistic Shape 1 עירית סטודיו 1 Kickbox 2 מתן סטודיו 2	חיזוק ויציבה הדר		Core Fitball גליה 09:30 ריקודי בטן אורלי סטודיו 2	התעמלות בריאותית עירית 10:00	התעמלות בריאותית ערן	09:30-10:25
Core & More הדר	Core Master Class 11:00 תמי קים	פלדנקרייז דליה	10:00 פלדנקרייז דליה	התעמלות בונה עצם דינורה	התעמלות בריאותית 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	Core Fitness אתי	Lets Step עידן	18:00-18:55
		19:10-20:10 ויניאסה ברוח אשטנגה Yoga-רון	Lets Step אודי	Hit אודי	וניאסה יוגה גילי	פיטנס מסלולים תמי קים	19:00-19:55
		Zumba 20:15 נופר	Dance Fitness טלי	Core Functional שני	Dynamic Shape 1 עירית סטודיו 1	Fitball גליה סטודיו 1	20:00-20:55
				Kickbox 2 יוסי סטודיו 2	Kickbox 2 מעוז סטודיו 2		
		21:00-21:45 Zumba נופר		21:00 Zumba נופר	Core Pilates גליה	Shape Fitness 1 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**

ת"א - אבן גבירול | רעננה | כפר סבא | רחובות | באר שבע | גדרה

ליהנות. להתמיד. להצליח.

2017 AUGUST

אימון רצועות

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

שימו לב!

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 לשעור ערב יעשה גם הוא דרך האפליקציה, עד לשעתיים לפני תחילת השעור.

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 רמת קושי: * מתחילים ** מתקדמים



ליהנות. להתמיד. להצליח.



חינוך | www.great-shape.co.il | (*5277)

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 הצצה 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...

היט פיטנס מסלולים - שיטת האימון החדשנית מבית האקדמיה של תמי קים - מסלולים ומשימות תוך עבודה משולבת על כל מרכיבי הכושר הגופני מכוח, כוח מתפרץ, זריזות ומהירות ועד סיבולת לב ריאה, גמישות ושיווי משקל באופן חווייתי ויצירתי.

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

Core master class

מאת היוצרת של אימון coren - תחוה אימונים שונים ויצירתיים מאימוני הקטאנה פיטנס, אימון עם כסאות, core fitball dance, וכל החדש והמקורי שנבנה לאימוני העתיד.

גוף נפש

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

Core fitball - Core Pilates-deep core השיטה המתקדמת והמובילה היום בתחום החיזוק והיציבה. רצפים המתמקדים באתגור השרירים המייצבים והמניעים כאחד. שילובים דינאמיים וסטטיים תוך שילוב חווייתי בין מנחים בהשראת עקרונות הפיזיולוגיים, רוח היגה ויצירתיות המחול. מן הפנים אל החוץ... לשיפור נשימה, כוח, גמישות, תנועה ויציבה. מרגיע ומעורר כאחד.

Stretch & strength שיעור תנועתי אשר מטרתו לשיפור טווחי תנועה על ידי רצפים דינאמיים וסטטיים בשילוב תרגילי יציבה וחיזוק עדינים

yoga flow / יוגה ווינאסה תירגול תנועתי זורם בין מנחים להרפיה ושיקום, חיזוק ומתיחות תוך שימת דגש על נשימה, שחרור ממתחים וגמישות. לימוד האסאנות תוך התמקדות על הכוח הפנימי, שחרור ממחוסמים וגילוי עצמי. הרפתקה מדהימה.

קרדיו אימוני אירובי אשר נועדו לשיפור הרכב גוף [שריפת שומנים], תפקוד לב וריאות, קוארדינציה, שכלול תנועה ושיפור כושר באופן חווייתי, מעניין ומהנה

דאנס, מדרגה ותנועה השיעורים התנועתיים בגרייט שייפ מאופיינים בחידושי כוריאוגרפיה, שלובים מהנים ונגישים, באנרגיה שלא נגמרת ובמדריכים סוחפים אשר יעבירו לכם את המילה האחרונה היום בעולם. דאנס פיטנס גם לרקוד ולהנות מקומבינציות נגישות וגם להתחזק, לשרוף קלוריות בלי להרגיש... חוויה של כושר ותנועה.

Lets step לרקוד עם המדרגה, מעליה ומצידיה לשיפור כושר אירובי, קוארדינציה, זיכרון ולהמון הנאה ואושר תוך כדי Zumba - לעבוד את האימון כמו מסיבה סוערת... ריקודים קליטים ותוססים בעל אופי לטיני וכו 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 ויש קיק בוקס בגרייט שייפ!!! שילובי אומנויות לחימה וכושר כמו שאף פעם לא חוויתם. שיעור מאתגר, בשילוב ירידות לרצפה, קרבות המציג את הלחימה באופן אותנטי והופך אגרסיות למסיבה מטורפת. מדריכי הקיק בוקס של גרייט שייפ מזמינים אתכם להתנסות בלתי נשכחת, תיזוהרו מהתמכרות...

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, קטלבלס, 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 פונקציונלי

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 - אימון תחנות מלהיב המשלב בין אימון פלג גוף תחתון ועליון לחיזוק ושיפור יכולת אירובית כאחד תוך שימוש ברצועות תלייה ואביזרים נוספים. אתלטי ומלהיב.

ת"א - אבן גבירול | רעננה | כפר סבא | רחובות | באר שבע | גדרה