



# חגיגות יום הולדת 21 GREAT SHAPE ארשת

## 2017 JUNE

ספינינג						
שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
	רחלי			שני 08:40		אתי
רענן 10:10		<b>בואו לחוות את מערכת התלת מימד בספינינג!</b>				
	רענן				18:15 רענן	אתי
			20:00-19:00 רחלי			19:00-20:00
			21:15-20:15 רחלי		21:30-20:30 רחלי	20:00-21:00

☐ - שיעור חדש    ☐ - שימו לב!    ☘ - ספין, הרשמה טלפונית מוקדמת החל מאותו יום משעה 12:00 בצהריים

## פילאטיס מכשירים

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

כרטיסיית פילאטיס מכשירים הינה בתשלום נוסף  
למנוי במועדון

ליהנות להתמיד. להצליח.



סטודיו						
שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
	Stretch & Strength מיטל	07:15 Mala Yoga רעות	08:00-07:00 Holistic Shape עירית	08:00-07:00 Hata Yoga גילי	08:00-07:00 Yoga יסמין סטודיו 2 Core Pilates מיטל 07:15	בונה עצם שלי
10:00-8:30 יוגה שרון/בני	Shape Fitness מיטל	Core Fitness שני 08:30 ריקודי בטן 2 אורלי סטודיו 2	Zumba טל סטודיו 1	Shape Fitness גליה	Functional Core אולה	Shape Fitness שלי
	Holistic Shape 1 עירית סטודיו 1 Kickbox 2 מתן	התעמלות בונה עצם- דינרה		Core Fitball גליה 09:30 ריקודי בטן 2 אורלי סטודיו 2	התעמלות בריאותית עירית 10:00	התעמלות בריאותית ערן
Core & More הדר		פלדנקרייז דליה	10:00 פלדנקרייז דליה	Zumba Gold דינרה	התעמלות בריאותית עירית 10:45	פלדנקרייז דליה
			11:00-עירית התעמלות בריאותית			פלדנקרייז דליה
	יוגה יסמין					
		Core Fitness אפרת	מדורגה מתחילים + עיצוב אודי	Core Fitness שני	ZUMBA טל	Lets Step הגר
		20:10-19:10 ויניאסה ברוח אשטנגה יוגה -Yoga רון	Lets Step אודי	Hit אודי	וניאסה יוגה גילי	Shape Fitness הגר סטודיו 1
		Zumba 20:15 נופר	Dance Fitness טלי	Core Functional שני	Dynamic Shape 1 עירית סטודיו 1 Kickbox 2 מעוד סטודיו 2	Fitball גליה סטודיו 1
		21:45-21:00 Zumba נופר	20:30 Kickbox 2 נועם סטודיו 2	21:00 Zumba נופר	Core Pilates גליה	Shape Fitness גליה סטודיו 1

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

# ליהנות. להתמיד. להצליח.

## 2017 JUNE

### אימון רצועות

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
	אימון רצועות הדד		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	אימון רצועות אבישי	19:00-19:45
				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.



### 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...

**Classic Shape** - חיזוק ועיצוב כל שרירי הגוף באופן מאוזן כנגד התנגדות תוך שילוב אביזרים כגון גומיות, משקולות, מדרגות, כדורים, גלילים ובודי בר לשיפור סבולת כוח, וגמישות. עיצוב קלאסי עם טאץ' מודרני...

**Core fitness** - המילה האחרונה בשיעורי החיזוק הדינאמיים בו נשלב אימון תנועתי, חיזוק דינאמי ויציבה באופן זורם וחוויתי 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 בחיזוק באופן יצירתי ומהנה, קומבינציות של תנועה והתנגדות, שיווי משקל ושריפה קלורית לכל רמה וגיל אימון בריאותיצפיות עצם אימון חיזוק עם דגש על שיפור ציפיות עצם, תנועתיות ושיווי משקל לשכלול תנועתי יומיומי פונקציונאלי ולאכיות חיים משופרת.

#### 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 חוויית בין מנחים בהשראת עקרונות הפילאטים, רוח היוגה ויצירתיות המחול. מן הפנים אל החוץ... לשיפור נשימה, כוח, גמישות, תנועה ויציבה. מרגיע ומעורר כאחד.

#### Stretch@ strength

שיעור תנועתי אשר מטרתו לשפר טווחי תנועה על ידי רצפים דינאמיים וסטטיים בשילוב תרגילי יציבה וחיזוק עדינים

**yoga flow** ויוגה ויניאסה 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 ממחסומים וגילוי עצמי. הרפתקה מדהימה.

**קרדיו** אימוני אירובי אשר נועדו לשפר הרכב גוף (שריפת שומנים), תפקוד לב וריאות, קואורדינציה, שכלול תנועה ושיפור כושר באופן חווייתי, מעניין ומהנה

#### דאנס, מדרגה ותנועה

השיעורים התנועתיים בגרייט שייפ מאופיינים בחידושי כוריאוגרפיה, שלובים מהנים ונגישים, באנרגיה שלא נגמרת ובמדרכים סוחפים אשר יעבירו לכם את המלה 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, קואורדינציה, זיכרון ולהמון הנאה ואושר תוך כדי 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 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 גארסיות למסיבה מטורפת. מדריכי הקיק בוקס של גרייט שייפ ממיינים אתכם להתנסות בלתי נשכחת, תיזוירו 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, קטבלס, TRX, חבלי קפיצה,קנוסים ועוד המון הפתעות צפויות. 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 יכול אירובית כאחד תוך שימוש ברצועות תלייה ואביזרים נוספים. אתלטי ומלהיב