



# ליהנות. להתמיד. להצליח.

## OCTOBER 2018

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

שבת - 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 אבישי	אימון רצועות תמי	אימון רצועות אבישי
		אימון רצועות אבישי				
					אימון רצועות שני	
		אימון רצועות אבישי		אימון רצועות אבישי	אימון רצועות עירית	אימון רצועות אבישי
			אימון רצועות תמי			אימון רצועות אבישי

שימו לב!  
**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 לשנתיים 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 גליה / מתן	Core Fitness אפרת	08:00 Core Pilates מיטל	Shape Fitness אורית	Functional Core אולה	Shape Fitness שלי
	Holistic Shape עירית סטודיו 1 Kickbox סטודיו 2 מתן	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 Master Class 10:30 תמי קים	ריקודי בטן אורלי סטודיו 2 דליה פלדנקרייז	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 + עיצוב אודי	Core Fitness אורית	Zumba טל	יוגה שרון
		18:30-20:00 ויניאסה ברוח אשטנגה רון -Yoga	Lets Step אודי	Hit נועם	וניאסה יוגה קמליה	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 סטודיו 1
		21:00-21:45 Zumba נופר		21:00 Zumba נופר	Core Pilates ליה	Core גליה

\*השיעורים 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
<b>בוקר</b>						
7:30					**רותם	**נטע
8:30	**הדס/גליה 08:00	גליה	**הדס 08:00	שלי	**רותם 08:30	**נטע
9:30	הדס/גליה 09:00	גליה	**הדס 09:00	שלי	**רותם 09:30	**נטע
10:30	**הדס/גליה 10:00	גליה	הדס 10:00	שלי	רותם	נטע
11:00	הדס		הדס 11:00			
<b>ערב</b>						
17:00	נמרוד	זוהר	ענבל	גליה	תמר	
18:00	נמרוד	זוהר	ענבל	גליה	תמר	
19:00	**נמרוד	זוהר	ענבל	גליה	תמר	
20:00	**נמרוד	**זוהר	**ענבל/גליה			

\*\* שיעור מתקדמים

כרטיסיית פילאטיס מכשירים הינה בתשלום נוסף  
למנוי במועדון

לפרטים והרשמה

09-7687360

קניון ערים, כצנלסון 14 כפר סבא