

מערכת מועדון GREAT SHAPE רעננה - הסבר שיעורים

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...

Zumba - לעבור את האימון כמו מסיבה סוערת... ריקודים קלילים 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 יש קיק בוקס בגרייט שייפ!!! שילובי אומנויות לחימה כושר כמו שאף פעם לא חוויתם. שיעור מאתגר, בשילוב ירידות לרצפה, קרבות המציג את הלחימה באופן אותנטי והופך אגרסיב למסיבה מטורפת. מדריכי הקיק בוקס של גרייט שייפ מזמינים אתכם להתנסות בלתי נשכחת, תיזהרו מהתמכרות...

אימונים פונקציונאליים

בואו להכיר את האימון העתידי בעולם הסטודיו והכושר. חזק, קצר, יעיל והתוצאות מובטחות. אימון המשלב תנועה וכושר 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, קונסטס ועוד המון הפתעות צפויות. **ברבים - לא להחמיץ!!!**

HIIT - אימוני אינטרוולים בעצימות גבוהה, באופן חווייתי ובטוחות המאפשרים משחק, שמחה, עבודת צוות, משימות ואתגר תוך כדי אימון המשפר כוח, יכולת אירובית ותפקוד פונקציונאלי

אימון רצועות - אימונים קבוצתיים במגוון שיטות.

אימון בריאותי / אימון לשיפור צפיפות עצם

אימון חיזוק ותנועה עם דגש על שיפור צפיפות עצם תוך דגש על פיתולים, עומסים נקודתיים, תנועות ושיווי משקל לשכלול תנועת יומיומי פונקציונאלי ולאיכות חיים משופרת.

פלדנקרייז

שיעור על פי שיטת פלדנקרייז המיועדת לטיפול תנועתי בכאבים, שיפור טווחי תנועה ללא עומס, תנועה המשחררת לחצים ועומסים מהשלד ועמוד השדרה ומתאמת לתרגול עדין ואיכותי, בקצב איטי לגילאים המבוגרים ולטובלים מבעיות מפרקיות

Core Gold

העידן החדש באימוני מבוגרים מיטביים - anti-aging . תרגול יכולות ספציפיות: כוח, תנועות, קואורדינציה, זיכרון יציבות ועוד תוך דגש על מרכיבי מיומנות, שיפור איכות חיים ותפקוד פונקציונאלי להעצמת גוף ונפש.



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 ומצאו אצלנו...

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 תנועות ואביזרי התנגדות, העלאת דופק וחיזוק באופן יצירתי ומהנה, קומבינציות של תנועה והתנגדות, שיווי משקל ושריפה קלוזית לכל רמה וגיל
אימון בריאותי/צפיפות עצם אימון חיזוק עם דגש על שיפור צפיפות עצם, תנועות ושיווי משקל לשכלול תנועת יומיומי פונקציונאלי ולאיכות חיים משופרת.

גוף ונפש

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

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 הפילאטיס, רוח היוגה ויצירתיות המחול. מן הפנים אל החוץ... לשיפור נשימה, כוח, גמישות, תנועה ויציבה. מרגיע ומעורר כאחד.
Pilates - שיעור חיזוק ויציבה המתבסס על עקרונות שיטת הפילאטיס כאשר הדגש יהיה על עבודה עמוקה ורוגוע, מהמרכז החוצה, ביצוע מדויק ואיכותי של כל תנועה לחיזוק, הגמשת ושיקום השרשרת התנועתית.
yoga flow / יוגה וויינאסה - 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.

דאנס, מדרגה ותנועה

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

23.1.2019 יום הגבר ב-Great Shape רעננה



JANUARY 2019

מערכת מועדון GREAT SHAPE רעננה - STUDIO

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
		חיזוק ויציבה נירית 07:00-07:15		אימון בריאותי לילי 07:15-07:30		אימון בריאותי לילי 07:15-07:30	07:15-08:10
	Core Fitness נטע	Athletic Pilates נירית	Core Fitness אפרת	Core Pilates אולה		Core אולה	08:00-08:55
			אימון רצועות נתי		מתיחות תמר אימון רצועות נתי		08:30-09:25
	Yoga בני	Fitness Core תמר	Dynamic Shape שני	Dance Fitness אולה		Dance Fitness קרנה	09:00-09:55
					Core Fitness תמי		09:30-10:25
		Core Pilates עידן	Core gold תמי	Core Pilates נטע	התמלות/בריאות לילי 10:45-10:00	מתיחות תמר	10:00-10:55
		Dance Fitness עידן 11:00	פלדנקרייז קוקי 11:00	ריקודי בטן אורלי 11:00	התמלות/בריאות לילי 11:35-10:50	Core Pilates שני	10:30-11:25
			צ'יקונג קוקי 12:00		פלדנקרייז קוקי 11:35	ריקודי בטן אורלי 11:30	11:30-12:25
				Pilates אפרת 17:15			17:00-17:55
יוגה-מריאנה 18:15-19:45		Core Pilates אולה	Core Fitness שני	יוגה גילי 18:30	Core Fitness שני	אימון פונקציונאלי חיאל	18:00-18:55
		Mala Yoga בני	Pilates אפרת	19:30 Zumba אביטל	יוגה יעל	Shape Fitness אווה	19:00-19:55
			אימון רצועות מתן 19:00	אימון רצועות נתי	אימון רצועות מתן 19:30		
		Kickbox אורי	Vinyasa Yoga שרון 20:00-21:30	אימון פונקציונאלי חיאל 20:30	Pilates מוריה	Pilates ליה	20:00-20:55
						Kickbox נועם	21:00-21:55

שיעור חדש * שיעורים שמתקיימים ברחבת הכניסה לחדר הכושר * למתקדמים

הרשמה יום לפני משעה 12:00 * שיעור משולב נשים+גברים

* השיעור הינו 55 דק

* לא תאפשר כניסה לשיעור לאחר 10 דק

שעות פתיחה: ימים א'-ה' 06:00-23:00, ימי ו' 06:00-18:00, ימי שבת 18:00-23:00
סדנאות בטן בימים א'-ה' בשעות 08:30, 09:30, 19:30, 20:30 יום ו' 08:30
פגישות יעוץ והכוונה עם זילבר: ימי א' בין 17:00-19:00, ימי ד' בין 12:00-10:00
בהרשמה בקבלה עד 24 שעות מראש.



מערכת שעות סטודיו פילאטיס מכשירים GREAT SHAPE רעננה

שעה / יום	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
7:30	ליאת	רותם	**רותם	הלית	ליאת	**עינב
8:30	**ליאת	**רותם/עינב	**רותם	**הלית	**ליאת	עינב
9:30	**ליאת	רותם/עינב	רותם	הלית	**ליאת	**עינב
10:30	ליאת	רותם	רותם	הלית	ליאת	עינב
11:30						
17:00	רותם	עינב	רותם	רעות		
18:00	**רותם	עינב	רותם	**רעות	עינב	
19:00	רותם	**עינב	רותם	רעות	עינב	
20:00	**רותם	**עינב		**רעות	**עינב	

מחירון

מס' שיעורים	תוקף	מחיר	סה"כ	מחיר לחבר מועדון	סה"כ
שיעור היכרות	אין	60 ₪	60 ₪	50 ₪	50 ₪
1	אין	80 ₪	80 ₪	75 ₪	75 ₪
8	חודש	75 ₪	600 ₪	70 ₪	560 ₪
24	3 חודשים	65 ₪	1,560 ₪	60 ₪	1,440 ₪
50	6 חודשים	60 ₪	3,000 ₪	55 ₪	2,750 ₪
100	12 חודשים	55 ₪	5,500 ₪	50 ₪	5,000 ₪

שיעור חדש שיעור לנשים בלבד ** מתקדמים ★ שיעור כפול, יתקיים עם שתי מדריכות
* יש לתאם הגעה מראש - מס' המקומות בשיעור מוגבל.
* מינימום 2 משתתפים בשיעור.
* ניתן לבטל שיעור יום לפני עד השעה 20:00 בלבד.
* ביטול שיעור שלא בזמנים יחויב בשיעור מלא.
* יתכנו שינויים במערכת השעות * משך השיעור 55 דקות.
* אין להכנס באיחור לאחר 10 דק' מתחילת השיעור.



רחוב אחוזה 142, רעננה

לפרטים והרשמה
09-7467430