



# 12.6 חגיגות יום הולדת 21 GREAT SHAPE ארשת

## 2017 JUNE

### מערכת מועדון GREAT SHAPE רעננה - פילאטים

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

### מערכת מועדון GREAT SHAPE רעננה - 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	₪ 5,550	₪ 50	₪ 5,000

■ שיעור חדש ■ שיעור לנשים בלבד \*\* מתקדמים  
 \* יש לתיאם 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 שיעור 55 דקות.  
 \* אין להכנס באיחור לאחר 10 דק' מתחילת השיעור.

### מערכת מועדון GREAT SHAPE רעננה - STUDIO

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
		חיזוק ויציבה הדר 07:00		אימון מחזורי לילי 07:15		אימון מחזורי לילי 07:15
	Core Fitness לילך פ.	Athletic Pilates זויה	Core Fitness תמר	Core Pilates אולה		Core אולה
			אימון רצועות סיון		מתיחות תמר	אימון רצועות מתן
	Yoga בני	Fitness Fitball לילך	Dynamic Shape שני	Dance Fitness אולה		Dance Fitness קרניה
					Core Fitness תמי	
	Core Pilates עידן	התעמלות בריאותית דברת 10:30-11:30	Core Pilates לילך מ.	התעמלות בריאותית לילי 10:45-10:00		מתיחות תמר
			Ashtanga Yoga Vinyasa סיון 11:00	התעמלות בריאותית לילי 11:35-10:50	ריקודי בטן אורלי 10:45	פלדנקרייז קוקי 11:00
	Dance Fitness עידן 11:00	פלדנקרייז קוקי 11:30			ויניאסה יוגה שיר 11:45	
			תנועה ויציבה דינורה 12:00			
				Pilates אפרת		
יוגה מריאנה 18:15		Core Pilates הדר	Core Fitness שני	יוגה גילי 18:30	Core Fitness שני	אימון פונקציונלי חיאל
Zumba חן 19:30		Mala Yoga שרון	Pilates אפרת	Zumba חן 19:30	Hiit אורי	Shape Fitness מיטל
		Hiit & Kik אורי	Vinyasa Yoga שרון	אימון פונקציונלי חיאל 20:30	אימון רצועות מתן 19:30	
		אימון ריצה עמרי זילברברג	אימון רצועות מתן		Dance & Shape חן	Pilates לילך
						אימון ריצה עמרי זילברברג
					KATANA 4 MEN מיטל	Kickbox נועם

■ שיעור חדש ■ שיעורים שמתקיימים ברחבת הכניסה לחדר הכושר  
■ אימוני הריצה מתקיימים בפארק רעננה - בתשלום והרשמה מראש - פרטים בקבלה  
 הרשמה יום לפני משעה 12:00 \*\* שיעורי מתקדמים.

בימים בהם רשומות שתי מורות, יתקיימו שיעורים במקביל. אין להכנס לשיעור באיחור לאחר 10 דק'.  
 שעות פתיחה: ימים א'-ה' 06:00-23:00, ימי ו' 06:00-18:00, ימי שבת 08:30-23:00  
 סדנאות בטן בימים א'-ה' בשעות 08:30, 09:30, 19:30, 20:30 יום ו' 08:30



# ליהנות. להתמיד. להצליח.

## 2017 JUNE

### מערכת מועדון GREAT SHAPE רעננה - הסבר שיעורים

#### שיעורים מעולם אחר - סטודיו גרייט שייפ

שיעורי הסטודיו בגרייט שייפ יאפשרו לכם לחוות ממוגון 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, משקוליות, 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 וחיזוק באופן יצירתי ומהנה, קומבינציות של תנועה והתנגדות, שיווי משקל ושריפה קלורית לכל רמה וגיל אימון בריאותי וצפיפות עצם אימון חיזוק עם דגש על שיפור צפיפות עצם, תנועתיות ושיווי משקל

לשכלול תנועתי יומיומי פונקציונאלי ולאיכות חיים משופרת.

#### גוף נפש

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

**Core Pilates-deep core** - השיטה המתקדמת והמובילה היום בתחום החיזוק והיציבה. רצפים המתמקדים באתגור השרירים המייצבים והמניעים כאחד. שילובים דינאמיים וסטטיים תוך שילוב חוויתי 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 ורגועה, מהמרכז החוצה, ביצוע מדויק ואיכותי של כל תנועה לחיזוק, הגמשת ושיקום השרשרת התנועתית.

**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 ממחסומים וגילוי עצמי. הרפתקה מדהימה.

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

#### דאנס, מדרגה ותנועה

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

**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 אגרסיות 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 וכוח הלקוחים מתנועות יומיומיות, עם דגש על שילוב אתלטי וספורטיבי, במבנה של קבוצות קטנות בסגנון אימון מחזורי לשיפור יכולות אירובית 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 פונקציונאלי

**רצועות תלייה** - 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, תנועתיות ושיווי משקל לשכלול תנועתי 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 ולסובלים מבעיות מפרקיות

