

ליהנות. להתמיד. להצליח.

OCTOBER 2018

מערכת מועדון GREAT SHAPE רעננה - STUDIO

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

שיעור חדש שיעורים שמתקיימים ברחבת הכניסה לחדר הכושר למתקדמים

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

השעור הינו 55 דק

לא תאפשר כניסה לשעור 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
 פגישות יעוץ והכוונה עם זילבר: ימי א' בין 17:00-19:00, ימי ד' בין 10:00-12:00
 בהרשמה בקבלה עד 24 שעות מראש.

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...

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...

Core fitness - המילה האחרונה בשיעורי החיזוק הדינאמיים בו נשלב אימון תנועת, חיזוק דינאמי ויציבה באופן זורם וחוויתי תוך שימוש מפתיע בחלל ובאביזרי התנגדות. מבנה חדשני המקנה מענה לכל מרכיבי הכושר הגופני תוך שילוב אימון פונקציונלי ומטאבולי לכל הקהלים.

Dynamic shape - שיעור המשלב תנועות ואביזרי התנגדות, העלאת דופק חיזוק באופן יצירתי ומהנה, קומבינציות של תנועה והתנגדות, שיווי משקל ושריפה קלורית לכל רמה וגיל
 אימון בריאותי/צפיפות עצם אימון חיזוק עם דגש על שיפור צפיפות עצם, תנועות ושיווי משקל לשכלול תנועת יומיומי פונקציונלי ולאיכות חיים משופרת.

גוף נפש

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 חוויית בין מנחים בהשראת עקרונות הפילאטיס, רוח היגה 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, הגמישות ושקום השרשרת התנועתית.
yoga flow / יוגה וויניאסה - תירגול תנועת זורם בין מנחים להרפיה ושקום, 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 ובמדריכים סוחפים אשר יעבירו לכם את המלה האחרונה היום בעולם.

דאנס פייטנס גם לרקוד ולהנות 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 יש 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 אגרסיב למסיבה מטורפת. מדריכי הקיק בוקס של גרייט שייפ מזמינים אתכם להתנסות בלתי נשכחת, תיזהרו מהתמכרות...

אימונים פונקציונליים

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, קונסול 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

אימון רצועות - אימונים קבוצתיים במגוון שיטות.

אימון בריאותי / אימון לשיפור צפיפות עצם

אימון חיזוק ותנועה עם דגש על שיפור צפיפות עצם תוך דגש על פיזיולוגיה, עומסים נקודתיים, תנועות ושיווי משקל לשכלול תנועת יומיומי פונקציונלי 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 ומותאמת לתרגול עדין ואיכותי, בקצב איטי לגילאים המבוגרים ולסובלים מבעיות מפרקיות

Core Gold

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



מערכת שעות סטודיו פילאטיס מכשירים GREAT SHAPE רעננה

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 ולהתרשם.



שעה / יום	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
7:30	ליאת	הלית	רותם	הלית	ליאת	עינב
8:30	**ליאת	**הלית/עינב	**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	עינב	רותם	רותם		
18:00	רותם	עינב	רות	רותם	עינב	
19:00	רותם	**עינב	רות	**רותם	עינב	
20:00	**רותם	עינב	רות	**רותם	**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.

ליהנות להתמיד. להצליח.



רחוב אחוזה 142, רעננה

לפרטים והרשמה

09-7467430