



חודש האהבה ב- GREAT SHAPE



2017 AUGUST

מערכת מועדון GREAT SHAPE רעננה - פילאטים

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

מערכת מועדון GREAT SHAPE רעננה - מחירון

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

- שיעור חדש
- שיעור לנשים בלבד
- שיעור לנשים בלבד
- 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	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
	אימון מחזורי לילי 07:15		אימון מחזורי לילי 07:15		חיזוק ויציבה הדר 07:00	
	Core אולה		Core Pilates אולה	Core Fitness תמר	Athletic Pilates זויה	Core Fitness לילך פ.
		מתחוחת תמר		אימון רצועות סיון		
	Dance Fitness קרינה		Dance Fitness אולה	Dynamic Shape שני	Fitness Fitball לילך	Yoga בני
		Core Fitness תמי				
	מתחוחת תמר		התעמלות בריאות לילי 10:45-10:00	Core Pilates לילך מ.	Core תמי	Core Pilates עידן
	פלדנקרייז קוקי 11:00	ריקודי בטן אורלי	התעמלות בריאות לילי 11:35-10:50	Ashtanga Yoga Vinyasa סיון 11:00	פלדנקרייז קוקי 11:15	Dance Fitness עידן 11:00
		Core Pilates שני 11:30	צ'יקונג קוקי 11:35	התעמלות בריאותית דברת 12:00		
			Pilates אפרת			
יוגה 18:15 מריאנה	אימון פונקציונלי חיאל	Core Fitness שני	יוגה גילי 18:30	Core Fitness שני	Core Pilates הדר	
Zumba חן 19:30	Shape Fitness מיטל		Zumba חן 19:30	Pilates אפרת	Mala Yoga שרון	
	Pilates לילך	Dance & Shape חן	אימון פונקציונלי חיאל 20:30	Vinyasa Yoga שרון 20:00-21:30	Hiit & Kik אורי	אימון ריצה עמרי זילברברג
	אימון ריצה עמרי זילברברג			אימון רצועות מתן		
	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 AUGUST

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...

היט פיטנס מסלולים - שיטת האימון החדשנית מבית האקדמיה של תמי קים - מסלולים ומשימות תוך עבודה משולבת על כל מרכיבי הכושר הגופני מכוח, כוח מתפרץ, זריזות ומהירות ועד סיבולת לב ריאה, גמישות ושיווי משקל באופן חווייתי ויצירתי.

Core fitness - המילה האחרונה בשיעורי החיזוק הדינאמיים בו נשלב אימון תנועתי, חיזוק דינאמי ויציבה באופן זורם וחווייתי 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 וציפיפות עצם אימון חיזוק עם דגש

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 ובמדריכים סוחפים אשר יעבירו לכם את המלה האחרונה היום בעולם. דאנס פיטנס גם לרקוד ולהנות מקומבינציות נגישות וגם להתחזק, לשרוף קלוריות בלי להרגיש...חווייה 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 הלוקחים 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 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 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

