



# 17.10.17 יום שריפת שומנים ב-GREAT SHAPE רעננה

## 2017 OCTOBER

### מערכת מועדון GREAT SHAPE רעננה - פילאטים

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

### 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 ₪	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
- 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	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
		חיזוק ויציבה הדר 07:00		אימון מחזורי לילי 07:15		אימון מחזורי לילי 07:15	07:15-08:10
	Core Fitness לילך פ.	Athletic Pilates נירית	Core Fitness קטיה	Core Pilates אולה		Core אולה	08:00-08:55
			אימון רצועות סיון		מתיחות תמר	אימון רצועות סיון	08:30-09:25
	Yoga בני	Fitness Fitball לילך	Dynamic Shape שני	Dance Fitness אולה		Dance Fitness קרניה	09:00-09:55
					Core Fitness תמי		09:30-10:25
	Core Pilates עידן	Core תמי	Core Pilates לילך מ.	התעמלות בריאות לילי 10:45-10:00		מתיחות תמר	10:00-10:55
	Dance Fitness עידן 11:00	פלדנקריז קוקי 11:15	Ashtanga Yoga Vinyasa סיון 11:00	התעמלות בריאות לילי 11:35-10:50	ריקודי בטן אורלי	פלדנקריז קוקי 11:00	10:30-11:25
			התעמלות בריאותית דברת 12:00	צ'יקונג קוקי 11:35	Core Pilates שני 11:30		11:30-12:25
				Pilates אפרת			17:00-17:55
יוגה מריאנה 18:15		Core Pilates הדר	Core Fitness שני	יוגה גילי 18:30	Core Fitness שני	אימון פונקציונלי חיאל	18:00-18:55
Zumba חן 19:30		Mala Yoga שרון	Pilates אפרת	Zumba 19:30	מתיחות מיטל	Shape Fitness מיטל	19:00-19:55
		Hiit & Kik אורי	Vinyasa Yoga שרון 20:00-21:30	אימון פונקציונלי חיאל 20:30	אימון רצועות מתן 19:30	Dance & Shape חן	Pilates לילך
			אימון רצועות מתן				20:00-20:55
						Kickbox נועם	21:00-21:55

למתקדמים

שיעורים שמתקיימים ברחבת הכניסה לחדר הכושר

הרשמה יום לפני משעה 12:00

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 OCTOBER

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 וציפיות 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 אומניות 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 אירוביות 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

