

ספטמבר 2018 SEPTEMBER

מערכת מועדון GREAT SHAPE רמת השרון - STUDIO

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון		
		קבוצת ריצה קאלי		קבוצת ריצה קאלי			6:00	
	Malla Yoga 8:00/שירלי	k-Feat שקד	Body & Mind גד	Dynamic Shape מורן	Body & Mind גד	k-Feat אפרת	7:30-8:25	
Functional Fitness 9:00-9:55/אפרת	Core Pilates 9:00/אביגיל	Shape & Burn מורן	Body Shape תמר	Body Shape ליה	Stretch & Strength שירלי	Dream Body אביגיל	8:30-9:25	
Pilates 10:00/אפרת	עיצוב פונקציונלי ערן/10:20	Pilates Fitball אופירה	מתיחות תמר	אימון פונקציונלי מורין		Athletic Pilates אופירה	9:30-10:25	
		 <p>שתהיה שנה טובה, מתוקה ומלאה ברגעים מאושרים</p>					14:00-14:55	
							15:00-15:55	
	Kickbox 16:00/מורין	Pilates אביגיל	Fitball אופירה	עיצוב פונקציונלי אדי	Interval Pilates חגית	Ashtanga Yoga שירלי	18:00-18:55	
		Body Shape מורין	Ashtanga Yoga מיתר חדש	Core Pilates דברת	Shape & Burn מורין	Zumba קרין	19:00-19:55	
		Kickbox מורין	Zumba 20:15/קרי	קבוצת ריצה קאלי	Kickbox מורין*	Kickbox מורין	Dream Body אביגיל	20:00-20:55
			Power Pilates 21:15/שקד	k-Feat מורין	Malla Yoga יעל/75 דק	Lets Dance טלי	21:00-21:55	

*לשיעור קיקבוקס עם מורין - הרשמה מראש ביום ג' החל מהשעה 12:00 בקבלה או טלפנית.

מערכת מועדון GREAT SHAPE רמת השרון - SPIN

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
	ספין רויטל				ספין חגית (7:15)		7:30
סבב מדריכים* מורין/חגית	ספין רויטל	ספין אופירה	ספין אסתי	ספין מורן	ספין חגית	ספין אופירה	8:30
	ספין רויטל				הרשמה לספינינג Online היכנסו לאתר והירשמו לשיעור: spivinet.com/greatshape		9:30
			ספין מורין				19:00
				ספין אדי		ספין מורן	19:15

18.9.2018 יום ג' - ערב יום כיפור פתוח עד השעה 14:00
 חוגי בוקר מתקיימים כרגיל.
 19.9.2018 יום ד' - יום כיפור המועדון סגור
 23.9.2018 יום א' - ערב סוכות, פתוח עד השעה 14:00
 שיעורי בוקר כרגיל.
 24.9.2018 יום ב' - סוכות המועדון סגור
 30.9.2018 יום א' - ערב סוכות חג שני סגירה ב 14:00
 חוגי בוקר מתקיימים כרגיל.

9.9.2018 יום א' - ערב ראש השנה סגירה בשעה 14:00
 חוגי בוקר מתקיימים כרגיל.
 10.9.2018 יום ב' - ראש השנה א המועדון סגור
 11.9.2018 יום ג' - ראש השנה ב שעות פתיחה 19:00-8:00
 שיעורים כמו שבת
 09:00 עיצוב דינמי-ליה
 09:00 ספין-אדי
 10:00 מתיחות-ליה,



להרשמה לשיעורים
וכל שאלה לשירותכם: 03-6294449

שעות פתיחה: ימים א'-ה' 5:30-23:00, ימי ו' 6:30-19:00, ימי שבת 8:00-19:00

ספטמבר 2018 SEPTEMBER

מערכת מועדון GREAT SHAPE רמת השרון: פילאטיס מכשירים

בוקר	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
7:00			נטע		נטע		
7:30	איזבל	יוליה		ליאת		איזבל	
8:00			נטע		נטע		
8:30	איזבל	יוליה		ליאת		איזבל	
9:00			נטע		נטע		נטע
9:30	איזבל	יוליה		ליאת		איזבל	
10:00			נטע				נטע
10:30						איזבל	
11:00							נטע
12:00	איזבל			איזבל			
13:00	איזבל			איזבל			
14:00						סבב מדריכים/ות	
15:00						סבב מדריכים/ות	

ערב	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
18:00	יוליה	נטע	רועי	איזבל	רועי		
19:00	יוליה	נטע	רועי	איזבל	רועי		
20:00	יוליה	נטע	רועי	איזבל	רועי		
21:00		נטע			רועי		

מס' שיעורים	תוקף	מחיר	סה"כ	מחיר לחבר מועדון	סה"כ
שיעור היכרות	אין	₪50	₪50	₪50	₪50
1	אין	₪90	₪90	₪85	₪85
8	חודש	₪75	₪600	₪70	₪560
24	3 חודשים	₪70	₪1,680	₪65	₪1,560
50	חצי שנה	₪65	₪3,250	₪60	₪3,000

מחירון

- יש לתאם הגעה מראש - מספר המקומות בשיעור מוגבל.
- מינימום 2 משתתפים בשיעור.
- ניתן לבטל שיעור עד 20:00 של היום שלפני השיעור.
- שיעורים של ימי שבת וראשון ניתן לבטל עד השעה 16:00 ביום שישי.
- מנוי שלא יעמוד בזמני הביטול, יחויב בשיעור מלא.
- ייתכנו שינויים במערכת השעות.
- משך כל שיעור 55 דק'.

להרשמה לשיעורים ב-SMS
או בטלפון חייגו: 054-9876124