

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	עיצוב פונקציונלי מאור חדש	Body & Mind גד	Body Shape מורן	Body & Mind גד	אימון רצועות+אפרת Shape	7:30-8:25
Functional Fitness 9:00-9:55/אפרת	Core Pilates 9:00/אביגיל	Shape & Burn מורן	Body Shape תמר	עיצוב פונקציונלי מירב	Stretch & Strength שירלי	Dream Body אביגיל	8:30-9:25
Pilates 10:00/אפרת	Zumba 10:00/דניאל	Pilates Fitball אופירה	מתיחות תמר			Athletic Pilates אופירה	9:30-10:25
		 באנו חושך לגרש וגם את הקלוריות ניתן להגיע לאימון נסיון בתיאום מראש עם המועדון					14:00-14:55
							15:00-15:55
	Kickbox 16:00/מורין	Pilates אביגיל	Fitball אופירה	עיצוב פונקציונלי מורן	Interval Pilates שלומי	Ashtanga Yoga שירלי	18:00-18:55
		Body Shape מורין	Ashtanga Yoga שירלי/75 דק	Core Pilates דברת	Shape & Burn מורין	Zumba קרין	19:00-19:55
		Kickbox מורין	Pilates 20:15/דברת	קבוצת ריצה קאלי	Kickbox מורין*	Dream Body אביגיל	20:00-20:55
			Zumba קרין	אימון רצועות מורין	Malla Yoga אנה/75 דק חדש	Lets Dance טלי	21:00-21:55

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

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 גד	ספין מורן	ספין גד	ספין אופירה	8:30
	ספין רויטל				הרשמה לספינינג Online היכנסו לאתר והירשמו לשיעור: spivinet.com/greatshape		9:30
			ספין אופירה	ספין אדי			19:00
						19:15 מורן	19:30
							20:00

דצמבר 2017 December

מערכת מועדון GREAT SHAPE רמת השרון: פילאטיס מכשירים

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

ערב	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
18:00	יוליה	נטע	יפית	אולה	נטע		
19:00	יוליה	נטע	יפית	אולה - שיעור בסיס*	נטע		
20:00	יוליה	נטע	יפית	אולה	נטע		
21:00		נטע			נטע		

* שיעורי הבסיס - מתאימים לכלל המתאמנים ובפרט למתאמנים שרוצים להעמיק ביסודות, לחדד את הדגשים כדי לדייק את התרגול בשאר השיעורים. מומלץ במיוחד למתרגלים חדשים ומתאמנים שסובלים מכאבים שונים.

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