

יולי 2018 July

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 חדש	Stretch & Strength שירלי	Dream Body אביגיל	8:30-9:25
Pilates 10:00/אפרת	עיצוב פונקציונלי 10:20/ערן חדש	Pilates Fitball אופירה	מתיחות תמר	אימון פונקציונלי מורין חדש		Athletic Pilates אופירה	9:30-10:25
		 ממשיכים לשמור על כושר					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 שירלי/75 דק'	Core Pilates דברת	Shape & Burn מורין	Zumba קרין	19:00-19:55
		Kickbox מורין	Zumba קרין/20:15	קבוצת ריצה קאלי	Kickbox מורין*	Dream Body אביגיל	20:00-20:55
			Power Pilates 21:15/שקד חדש	k-Feat מורין	Malla Yoga יעל/75 דק'	Lets Dance סלי	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 ערן (8:40) חדש	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

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

יולי 2018 July

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			נטע		רותם		נטע
10:30						איזבל	
11:00							נטע
12:00	איזבל			איזבל - חדש!			
13:00	איזבל			איזבל - חדש!			
14:00						סבב מדריכים/ות	
15:00						סבב מדריכים/ות	

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

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