



חודש האהבה ב-GREAT SHAPE

2017 AUGUST

מערכת מועדון GREAT SHAPE רחובות - SPIN						
ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
					08:30 קובי	08:00
	09:30 דובב	09:30 קובי				09:00
					15:00 רוני אלבז	10:00
		20:00 רוני אלבז			16:00 רוני אלבז	18:00
						19:00
			דובב			20:00
						21:00

מיני בטן
בימים א'-ה' בשעות
21:00, 20:00, 19:00

הרשמה מוקדמת ביום שישי בשעה 12:00 לא תותר כניסה ללא אישור רפואי/הצהרת בריאות

• חובה לבוא עם מגבת לשיעורים
שעות פתיחה: ימים א'-ד' 06:00-24:00, יום ה' 06:00-23:00
 יום ו' 07:00-19:00, יום שבת 08:30-19:00

לא תותר כניסה ללא אישור רפואי • מומלץ להשתמש בשעון דופק • נא להצטייד בבקבוק מים ומגבת על מנת להבטיח את מקומכם אנא הגיעו מספר דקות לפני תחילת השיעור

מערכת מועדון GREAT SHAPE רחובות - STUDIO						
ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
08:00 האתה יוגה שי	08:30 Core Fitball הולן	08:30 מתיחות קארין	08:30 פילאטיס רעיה	08:30 התעמלות בריאותית מיכל גולן	07:30 Core Fitball מיכל	09:30 פילאטיס סבב מדריכות
9:30 Core Pilates נירית	08:30 פילאטיס מלי	08:30 פילאטיס נירית	08:30 Core Pilates קארין	08:30 ויניאסה יוגה איילה	08:30 פילאטיס מירב	09:30 פילאטיס איילת / אפרת
9:30 Pilates איילת	09:30 אייריס	09:30 עיצוב דינאמי קארין	09:30 זומבה רעיה	09:30 פלדנקרייז חווה	08:30 פילאטיס סבב מדריכות	10:30 Body Shape סבב מדריכות
10:30 עיצוב נירית	09:30 פלדנקרייז רינה	09:30 פלדנקרייז חווה	09:30 התעמלות בריאותית קארין	10:30 פלדנקרייז חווה	09:30 עיצוב דינאמי מירב	10:30 שיעור פונקציונלי עם רצועות איציק
		10:30 פלדנקרייז חווה		10:30 פילאטיס אייריס	09:30 האתה יוגה ריית	
		18:00 שיעור פונקציונלי עם רצועות איתי	17:00 התעמלות בריאותית מירב		13:00 שיעור פונקציונלי עם רצועות איתי	
18:00 H.I.I.T שניר	17:00 התעמלות בונה עצם - מיכל	18:00 עיצוב נוי	18:00 Body Shape מירב		14:30 Kick Box שניר/לימור	
19:00 Core Pilates קארין	17:45 ויניאסה יוגה איילה	19:00 Gym Fitness איתי	18:00 האתה יוגה הילה	18:00 Core Stretch ירון	15:30 H.I.I.T Shape שניר/לימור	
19:00 Kick Box שניר	19:00 זומבה עדי	19:00 מתיחות נוי	19:00 Hiit Challenge איתי	19:00 שיעור פונקציונלי עם רצועות - דובב		
20:00 איירובי דאנס קארין	19:00 Metabolic Shape מעיין	20:00 Kick Box ג'ו	20:00 פילאטיס מירב	20:00 Exhit דובב		
20:00 Power Shape דובב	20:00 פילאטיס מעין	21:00 זומבה שרית	21:00 זומבה שרית			
21:00 שיעור פונקציונלי עם רצועות איציק	21:00 שיעור פונקציונלי עם רצועות איציק	21:00 שיעור פונקציונלי עם רצועות איתי				

חוגגים אהבה
מגיעים להתאמן
עם חברים משפחה
15.8-8.8
ללא עלות

לקבלת עדכונים ומערכת שעות במייל, הרשמו בקבלה
 הרשמה מוקדמת בשעה 17:00
 - שיעור חדש - שיעורים המסומנים בצהוב מתקיימים באולם הסמאש

אולמות הסטודיו יפתחו כ-20 דק לפני תחילת השיעור.
 מומלץ להגיע חמש דקות לפני תחילת השיעור,
 לא תותר כניסה חמש דקות לאחר תחילתו.



פילאטיס מכשירים מועדון רחובות

יום	שעה	שישי				
		ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי
	7:30					
	8:30	מיכל		מיכל	מלי	הדר
	9:30	מיכל	הלן	מיכל	מלי	הדר
	10:30	מיכל	הלן	מיכל	מלי	הדר
	11:30		הלן			
	14:00					טל בן חמו
	15:00					טל בן חמו
	16:00					טל בן חמו
	17:00	מלי				
	18:00	מלי	מיכל	שחר	מיכל	מיטל
	19:00	מלי	מיכל	שחר	מיכל	מיטל
	20:00	מלי	מיכל	שחר	מיכל	מיטל
	21:00		מיכל			מיטל

מחירון

מס' שיעורים	תוקף	מחיר	סה"כ	מחיר לחבר מועדון	סה"כ
שיעור היכרות	אין	50 ₪	50 ₪	50 ₪	50 ₪
1	אין	90 ₪	90 ₪	80 ₪	80 ₪
8	חודש	75 ₪	600 ₪	65 ₪	520 ₪
24	3 חודשים	65 ₪	1,560 ₪	60 ₪	1,440 ₪
50	6 חודשים	60 ₪	3,000 ₪	55 ₪	2,750 ₪

* יש לתאם הגעה מראש - מס'המקומות בשיעור מוגבל.

* מינימום 2 משתתפים בשיעור.

* ניתן לבטל שיעור יום לפני עד השעה 20:00 בלבד.

* ביטול שיעור ביום א' יעשה ביום ו' שלפני עד השעה 12:00 בלבד.

* ביטול שיעור שלא בזמנים יחויב בשיעור מלא.

* יתכנו שינויים במערכת השעות

לפרטים נוספים חייגו: 08-9370770

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

עיצוב- חיזוק ועיצוב כל שרירי הגוף באופן מאוזן כנגד התנגדות תוך שילוב אביזרים כגון גומיות, משקולות, מדרגות, כדורים, גלילים ובודי בר לשיפור סבולת כוח, וגמישות. עיצוב קלאסי עם טאץ' מודרני.

Core fitness/core metabolic - שיעור חיזוק דינאמי בו נשלב אימון תנועתי, חיזוק דינאמי ויציבה באופן זורם וחוויתי תוך שימוש מפתיע בחלל ובאביזרי התנגדות. מבנה חדשני המקנה מענה לכל מרכיבי הכושר הגופני תוך שילוב אימון פונקציונאלי ומטאבולי לכל הקהלים.

עיצוב דינאמי - שיעור המשלב תנועתיות ואביזרי התנגדות, העלאת דופק וחיזוק באופן יצירתי ומהנה, קומבינציות של תנועה והתנגדות, שיווי משקל ושריפה קלורית לכל רמה וגיל.

התעמלות בריאות/צפיפות עצם - אימון חיזוק עם דגש על שיפור צפיפות עצם, תנועתיות ושיווי משקל לשכלול תנועתי יומיומי פונקציונאלי ולאייכות חיים משופרת.

גוף נפש

אימונים מעמיקים המשלבים נשימה, תנועה, מתיחות וחיזוק תוך הדגשים לשיפור יציבה, תפקוד יומיומי, הקלה בכאבים ותחושת רוגע ושלווה

Core Pilates - השיטה המתקדמת והמובילה היום בתחום החיזוק והיציבה. רצפים המתמקדים באתגור השרירים המייצבים והמניעים כאחד. שילובים דינאמיים וסטטיים תוך שילוב חווייתי בין מנחים בהשראת עקרונות הפילאטיס, רוח היגה ויצירתיות המחול, מן הפנים אל החוץ... לשיפור נשימה, כוח, גמישות, תנועה ויציבה. מרגיע ומעורר כאחד.

Pilates - שיעור חיזוק ויציבה המתבסס על עקרונות שיטת הפילאטיס כאשר הדגש יהיה על עבודה עמוקה ורגועה, מהמרכז החוצה, ביצוע מדויק ואיכותי של כל תנועה לחיזוק, הגמשת ושיקום השרשרת התנועתית.

yoga flow / יוגה ווינאסה - תירגול תנועתי זורם בין מנחים להרפיה ושיקום, חיזוק ומתיחות תוך שימת דגש על נשימה, שחרור ממתחים וגמישות. לימוד האסאנות תוך התמקדות על הכוח הפנימי, שחרור ממחסומים וגילוי עצמי. הרפתקה מדהימה.

האתה יוגה - יוגה להרפיה ושיקום תוך שימת דגש על נשימה, שחרור ממתחים וגמישות. לימוד האסאנות תוך התמקדות על הכוח הפנימי, שחרור ממחסומים וגילוי עצמי.

Core fitball - שיעור שהאביזר העיקרי בו הוא פיטבול. שיעור המאפשר העמקה של טווחי תנועה ועבודה על כל הגוף תוך שילוב אלמנטים כמו: שיווי משקל, כוח, גמישות וקואורדינציה. האימון האולטימטיבי לחיזוק שרירי היציבה ומרכז הגוף... מתאים לכל גיל ורמה.

פלדנקרייז - שיעור המטפל בשלד באופן רגיש ומשקם. להפחתת כאבי גב, שיפור מודעות והכרות עם הגוף. ד"ר משה פלדנקרייז פיתח שיטה של מודעות באמצעות תנועה. ניתנת לאדם הבוגר הזדמנות לחזור על תבניות תנועה מרגע לידתו תוך מודעות להרגליו הלא נכונים שאימץ הגורמים לו לכאבים ולשחיקה במפרקים. ומארגן מחדש את שריריו על השלד תוך למידת מחוויית ההצלחה.

מתיחות - שיעור המתמקד על טווח תנועה מקסימאלי של המפרקים והרצועות, גמישות שרירים ויכולת תנועה.

Core and Stretch - שילוב עבודה על שרירי הליבה וגמישות.

קרדיו אימוני אירובי - אשר נועדו לשפר הרכב גוף [שריפת שומנים], תפקוד לב וריאות, קואורדינציה, שכלול תנועה ושיפור כושר באופן חווייתי, מעניין ומהנה

דאנס ותנועה - השיעורים התנועתיים בגרייט שייפ מאופיינים בחידושי כוריאוגרפיה, שלובים מהנים ונגישים, באנרגיה שלא נגמרת ובמדריכים סוחפים אשר יעבירו לכם את המלה האחרונה היום בעולם.

אירובי דאנס - גם לרקוד וליהנות מקומבינציות נגישות וגם להתחזק, לשרוף קלוריות בלי להרגיש...חוויה של כושר ותנועה.

Zumba - לעבור את האימון כמו מסיבה סוערת...ריקודים קלילים ותוססים בעל אופי לטיני ובו לכל שיר בשיעור יש את הריקוד המיוחד לו במקצבי עולם שונים תוך התאמה לכל רמה. קרבנבל של שיעור תוך אימון מערכות הלב-ריאה.

kick box - יש קיק בוקס יש קיק בוקס בגרייט שייפ!!!שילובי אימוניות לחימה וכושר כמו שאף פעם לא חוויתם. שיעור מאתגר, בשילוב ירידות לרצפה, קרבות המציג את הלחימה באופן אותנטי והופך אגרסיית למסיבה מטורפת. מדריכי הקיק בוקס של גרייט שייפ מזמינים אתכם להתנסות בלתי נשכחת, תיזהרו מהמתכרות...

אימונים פונקציונאליים

בואו להכיר את האימון העתידי בעולם הסטודיו והכושר. חזק, קצר, יעיל והתוצאות מובטחות. אימון המשלב תנועה וכוח הלקוחים מתנועות יומיומיות, עם דגש על שילוב אתלטי וספורטיבי, במבנה של קבוצות קטנות בסגנון אימון מחזורי לשיפור יכולות אירוביות ואנאירוביות.בוסו, כדורי כוח, קטלבלס, TRX, ועוד המון הפתעות צפויות. גברים- לא להחמיץ!!!

GYM FITNESS - אימון מחזורי בעצימות גבוהה, באופן חווייתי ובטיחותי המאפשרים משחק, שמחה, עבודת צוות, משימות ואתגר תוך כדי אימון המשפר כוח, יכולת אירובית ותפקוד פונקציונאלי. לבעלי כושר!

HIIT Challenge / HIIT SHAPE - אימון כושר אתלטי הנעשה באינטרוולים קצרים של כוח, אימון אירובי, כוח מתפרץ, גמישות, אימון בטן וגב ולא מחמיץ אף מרכיב בדרך לכושר אופטימאלי. לשריפת קלוריות היסטורית!לבעלי כושר!

Power shape - אימון אינטנסיבי המשלב בין מרכיבי הכושר הגופני השונים: סיבולת השריר ופיתוח סיבולת לב-ריאה. השיעור כולל תרגילים כנגד משקל לגוף, אלמנטים אירוביים במשטחים שונים, ריצה ומגוון תרגילי כוח.

רצועות תלייה - אימונים קבוצתיים במגוון שיטות

רצועות תלייה-core pilates שיעור פונקציונאלי עם רצועות אימון תחנות מלהיב המשלב בין אימון פלג גוף תחתון ועליון לחיזוק ושיפור יכול אירובית כאחד תוך שימוש ברצועות תלייה ואביזרים נוספים. אתלטי ומלהיב.