

# ליהנות. להתמיד. להצליח.

## OCTOBER 2018

מערכת מועדון GREAT SHAPE רחובות - INDOR CYCLING						
ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
08:00					08:30 קובי	
09:00			קובי			09:30 קובי/רוני
10:00					15:00 עידו	10:30 קובי/רוני
18:00						
19:00	דובב	טל				
20:00			קובי 20:00			דובב
21:00						

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

מערכת מועדון GREAT SHAPE רחובות - GREAT BOX						
ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
08:00	מתחילים סון מיכאל		מתחילים סון מיכאל			
09:00	מתקדמים סון מיכאל		מתקדמים סון מיכאל		מתחילים סון מיכאל	
10:00					מתקדמים סון מיכאל	
19:00	מתחילים סון מיכאל	מוטות ורצועות ג'ני				
20:00	מתקדמים סון מיכאל	מתחמות פונקציונליות ג'ני				
21:00	open gym		open gym			

### מחירון

כרטיסייה	תוקף	מחיר	סה"כ	חבר מועדון	סה"כ
שעור הכרות	אין	ללא עלות	ללא עלות	ללא עלות	ללא עלות
כרטיסייה 10	חודשיים	50 ש"ח	500 ש"ח	40 ש"ח	400 ש"ח
ללא הגבלה-מנוי	6 חודשים	350 ש"ח	2,100 ש"ח	290 ש"ח	1,740 ש"ח

**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



חיגו \* (5277) | www.great-shape.co.il

מערכת מועדון GREAT SHAPE רחובות - STUDIO						
ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
08:00	08:30 Core Fitball הלן	08:30 מתיחות קארין	08:30 פילאטיס שחר	08:30 התעמלות בריאותית מיכל גולן	07:30 Core Fitball מליאנה	09:30 פילאטיס מליאנה
08:30	08:30 פילאטיס מלי	08:30 פילאטיס אירים	08:30 Core Pilates קארין	08:30 ויניאסה יוגה נועם	08:30 פילאטיס איילה	09:30 פילאטיס אפרת / שחר
09:30	09:30 Core Pilates נירית	09:30 עיצוב דינאמי קארין	09:30 פילאטיס רותם	09:30 פילאטיס רותם	08:30 פילאטיס רותם	
09:30	09:30 Pilates שחר	09:30 פילאטיס רינה	09:30 התעמלות בריאותית קארין	09:30 עיצוב דינאמי איילה	09:30 עיצוב דינאמי איילה	10:30 פונקציונלי עם רצועות איציק
10:30	10:30 עיצוב נירית	10:30 פילאטיס רינה	10:30 פילאטיס חווה	10:30 פילאטיס אירים	09:30 האתה יוגה רינת	
		17:00 התעמלות בריאותית ג'ני			13:20 H.I.I.T לימור	
18:00	18:00 H.I.I.T יאיר	17:45 ויניאסה יוגה נועם	18:00 core Fitness שרית	18:00 Body Shape ג'ני	14:30 Kick Box לימור	
19:00	19:00 Core Pilates קארין	18:00 Shape fitness ארז לוי	18:00 האתה יוגה הילה	18:00 Core Strech ירון		
		19:00 זומבה עדי	19:00 Hiit Challenge דובב	19:00 פונקציונלי עם רצועות- דובב		
20:00	20:00 זומבה אלים	19:00 Kick Box ארז לוי	20:00 פילאטיס מלי	19:00 זומבה שרית		
20:00	20:00 Exhiit דובב	20:00 פילאטיס מעיין	21:00 זומבה שרית	20:00 Exhiit דובב		
		20:00 פונקציונלי עם רצועות איציק				21:00 פונקציונלי עם רצועות איציק

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

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

ת"א - אבן גבירול | רעננה | כפר סבא | רחובות | באר שבע | גדרה | רמת השרון |

# מערכת שעות סטודיו פילאטיס מכשירים GREAT SHAPE רחובות

בואו לגלות את הסוד לחיטוב המושלם.  
פילאטיס מכשירים, שיטה הכוללת מגוון תרגילים רחב  
המכוונים לעבודה על הגוף כמכלול  
ומיועדים לחיטוב, שיקום, שיפור הגמישות, יציבה,  
שליטה גופנית וחוזק. השיטה המצליחה מביאה לתוצאות נראות לעין  
בתקופה קצרה יחסית ותורמת להרגשה נפלאה וחיונית.  
אתם מוזמנים להירשם ולהתרחם.



שעה / יום	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
07:30-08:30		מיכל			מיכל	
08:30-09:30	שני	מיכל	מיכל	מלי	איילה פ.	מיכל
09:30-10:30	שני	הלן	מיכל	מלי	איילה פ.	מיכל
10:30-11:30	שני	איילה א.	מיכל	מלי	איילה פ.	מיכל
11:30-12:30						
15:00-16:00						
16:00-17:00						
17:00-18:00	מלי	איריס				
18:00-19:00	מלי	איריס	קרן	מיכל	לאה	
19:00-20:00	מלי	איריס	קרן	מיכל	לאה	
20:00-21:00	מלי	מיכל	קרן	מיכל	לאה	
21:00-22:00		מיכל		מיכל	לאה	

## 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 והרשמה

08-9370770

ביל"ו 2, קניון רחובות קומה תחתונה