

חנוכה מתאמנים ביחד 12-19.12



DECEMBER 2017

| מערכת מועדון GREAT SHAPE רחובות - SPIN | | | | | | |
|--|-----------------|-------|-------|-------|---------------|-------|
| שבת | שישי | חמישי | רביעי | שלישי | שני | ראשון |
| | 08:30 קובי | | | | | 08:00 |
| 09:30 קובי/שני | | | | קובי | 09:30 דובב | 09:00 |
| 10:30 קובי/נועה | 15:00 רוני אלבז | | | | | 10:00 |
| | 16:00 רוני אלבז | | | | דובב | 18:00 |
| מיני בטן בימים א'-ה' בשעות 21:00, 20:00, 19:00 | | | | | שני | 19:00 |
| | | | | | דובב | 20:00 |
| | | | | | קובי 20:00 | 20:00 |
| | | | | | | 21:00 |

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' 24:00-06:00, יום ה' 23:00-06:00

יום ו' 19:00-07:00, יום שבת 19:00-08:30

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 | | | | | | | | | | | |
|---|---------------------------------------|----------------------------------|------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---|--------------------|--------------------|-----------------------------|------------------------|
| שבת | שישי | חמישי | רביעי | שלישי | שני | ראשון | | | | | |
| 09:30 פילאטיס סבב מדריכות | 07:30 Core Fitball מיכל | 08:30 התעמלות בריאותית מיכל גולן | 08:30 פילאטיס ליאנה | 08:30 מתיחות קארין | 08:30 Core Fitball הלן | 08:00 האתה יוגה יהונתן | | | | | |
| 09:30 פילאטיס אפרת/שחר | 08:30 פילאטיס מירב | 08:30 ויניאסה יוגה איילה | 08:30 Core Pilates קארין | 08:30 פילאטיס איריס | 08:30 פילאטיס מלי | 8:30 זומבה עדי | | | | | |
| 10:30 Body Shape סבב מדריכות | 08:30 פילאטיס רותם | 09:30 פלדנקרייז חווה | 09:30 זומבה עדי | 09:30 עיצוב דינאמי קארין | 09:30 עיצוב איריס | 9:30 Core Pilates נירית | | | | | |
| 10:30 שיעור פונקציונלי עם רצועות איציק | 09:30 עיצוב דינאמי מירב | 10:30 פלדנקרייז חווה | 09:30 התעמלות בריאותית קארין | 09:30 פלדנקרייז חווה | 09:30 פלדנקרייז רינה | 9:30 Pilates שחר | | | | | |
| | 09:30 האתה יוגה ריית | 10:30 פילאטיס איריס | | 10:30 פלדנקרייז חווה | | 10:30 עיצוב נירית | | | | | |
| | 13:00 שיעור פונקציונלי עם רצועות איתי | | 17:00 התעמלות בריאותית מירב | 18:00 שיעור פונקציונלי עם רצועות איתי | | | | | | | |
| | 14:30 Kick Box שניר/לימור | | 18:00 Body Shape מירב | 18:00 עיצוב נוי | 17:00 התעמלות בונה עצם - מיכל | 18:00 H.I.I.T שניר | | | | | |
| | 15:30 H.I.I.T Shape שניר/לימור | 18:00 Core Stretch ירון | 18:00 האתה יוגה הילה | 19:00 Gym Fitness איתי | 17:45 ויניאסה יוגה | 19:00 Core Pilates קארין | | | | | |
| מונצחים את הסופגניות 19/12/17 שומנים הביאו חברים | | | | | | | 19:00 שיעור פונקציונלי עם רצועות - דובב | | | | |
| | | | | | | | 19:00 Hiit Challenge איתי | 19:00 מתיחות נוי | 19:00 זומבה עדי | 19:00 זומבה עדי | 19:00 Kick Box שניר |
| | | | | | | | 20:00 Exhiit דובב | 20:00 פילאטיס מירב | 20:00 Kick Box ג'ן | 20:00 Metabolic Shape מעיין | 20:00 אירובי דאנס |
| | | | | | | | | 21:00 זומבה עדי | 20:00 זומבה נוי | 20:00 פילאטיס מעין | 20:00 Power Shape דובב |
| | | | | 21:00 שיעור פונקציונלי עם רצועות איתי | 21:00 שיעור פונקציונלי עם רצועות איתי | 21:00 שיעור פונקציונלי עם רצועות איתי | | | | | |

לקבלת עדכונים ומערכת שעות במייל, הרשמו בקבלה הרשמה מוקדמת בשעה 17:00

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.



מערכת שעות סטודיו פילאטיס מכשירים GREAT SHAPE רחובות

| שעה / יום | ראשון | שני | שלישי | רביעי | חמישי | שישי |
|-------------|-------|------|-------|-------|-----------|------|
| 08:30-09:30 | שני | | מיכל | מלי | טילי | מיכל |
| 09:30-10:30 | שני | הלן | מיכל | מלי | טילי | מיכל |
| 10:30-11:30 | שני | הלן | מיכל | מלי | טילי | מיכל |
| 11:30-12:30 | | הלן | | | | |
| 14:00-15:00 | | | | | טל בן חמו | |
| 15:00-16:00 | | | | | טל בן חמו | |
| 16:00-17:00 | | | | | טל בן חמו | |
| 17:00-18:00 | מלי | | | | | |
| 18:00-19:00 | מלי | מיכל | שחר | מיכל | מיטל | |
| 19:00-20:00 | מלי | מיכל | שחר | מיכל | מיטל | |
| 20:00-21:00 | מלי | מיכל | שחר | מיכל | מיטל | |
| 21:00-22:00 | | מיכל | שחר | 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



לפרטים והרשמה

08-9370770

ביל"ו 2, קניון רחובות קומה תחתונה