

ליהנות. להתמיד. להצליח.

MAY 2018

מערכת מועדון GREAT SHAPE רחובות - INDOOR 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						דובב
19:00						דובב
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	מתיחות פונקציונליות ג'ני				
21:00	open gym		open gym			

מחירון

כרטיסיה	תוקף	מחיר	סה"כ	חבר מועדון	סה"כ
שעור הכרות	אין	ללא עלות	ללא עלות	ללא עלות	ללא עלות
כרטיסיה 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 האתה יוגה יהונתן	08:30 Core Fitball הלבן	08:30 מתיחות קארין	08:30 פילאטים שחר	08:30 התעמלות בריאותית מיכל גולן	07:30 Core Fitball מליאנה	09:30 פילאטים מליאנה
08:30 זומבה סופי	08:30 פילאטים מלי	08:30 פילאטים איריס	08:30 Core Pilates קארין	08:30 ויניאסה יוגה איילה	08:30 פילאטים איילה	09:30 פילאטים אפרת / שחר
09:30 Core Pilates נירית	09:30 פילאטים איריס	09:30 עיצוב דינאמי קארין	09:30 זומבה עדי	09:30 פלדנקרייז חווה	08:30 פילאטים רותם	
09:30 Pilates שחר	09:30 פלדנקרייז רינה	09:30 פלדנקרייז חווה	09:30 התעמלות בריאותית קארין	09:30 עיצוב דינאמי איילה	09:30 פונקציונלי עם רצועות איציק	10:30 פונקציונלי עם רצועות איציק
10:30 עיצוב נירית	10:30 פלדנקרייז חווה	10:30 פלדנקרייז חווה		10:30 פילאטים איריס	09:30 האתה יוגה ריית	
	17:00 התעמלות בריאותית ג'ני	18:00 פונקציונלי עם רצועות דור	17:00 התעמלות בריאותית ריית		13:00 H.I.I.T אייתי	
18:00 H.I.I.T. איילה	17:45 ויניאסה יוגה איילה	18:00 core fitness איילה	18:00 Body Shape ריית		14:30 Kick Box לימור	
19:00 Core Pilates קארין	18:00 Shape fitness ארז לוי	19:00 Gym Fitness דור	18:00 האתה יוגה הילה	18:00 Core Stretch נוי	15:30 H.I.I.T Shape לימור	
	19:00 זומבה עדי	19:00 מתיחות נוי	19:00 Hiit Challenge דור		19:00 פונקציונלי עם רצועות-דובב	
20:00 african dance מור	19:00 Kick Box ארז לוי	20:00 Kick Box ג'ו	20:00 פילאטים מלי	20:00 Exhiit דובב		
20:00 Exhiit דובב	20:00 פילאטים מעיין	20:00 זומבה נוי	21:00 זומבה שרית			
21:00 פונקציונלי עם רצועות איציק	20:00 פונקציונלי עם רצועות אייתי	21:00 פונקציונלי עם רצועות אייתי				

לקבלת עדכונים ומערכת שעות במייל, הרשמו בקבלה לשיעור חדש - שיעורים המסומנים בצהוב מתקיימים באולם הסמאש הרשמה מוקדמת בקבלה בשעה 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 ולהתרשם.



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