

ליהנות. להתמיד. להצליח.

OCTOBER 2017

מערכת מועדון GREAT SHAPE רחובות - SPIN						
ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
					08:30 קובי	08:00
	09:30 דובב					09:00
					15:00 רוני אלבז	10:00
		20:00 רוני אלבז				18:00
						19:00
						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 הלן	08:30 מתיחות קארין	08:30 פילאטיס רעיה	08:30 התעמלות בריאותית מיכל גולן	07:30 Core Fitball מיכל	09:30 פילאטיס סבב מדריכות
8:30 זומבה עדי	08:30 פילאטיס מלי	08:30 פילאטיס נירית	08:30 Core Pilates קארין	08:30 פילאטיס מירב	08:30 פילאטיס אפרת / שחר	09:30 קובי
9:30 Core Pilates נירית	09:30 עיצוב אירים	09:30 עיצוב דינאמי קארין	09:30 זומבה רעיה	09:30 פילאטיס סבב מדריכות	08:30 פילאטיס סבב מדריכות	10:30 Body Shape
9:30 Pilates שחר	09:30 פלדנקרייז רינה	09:30 פלדנקרייז חווה	09:30 התעמלות בריאותית קארין	10:30 פלדנקרייז חווה	09:30 עיצוב דינאמי מירב	10:30 פלדנקרייז עם רצועות איציק
10:30 עיצוב נירית	10:30 פלדנקרייז חווה	10:30 פילאטיס אירים	10:30 פילאטיס אירים	09:30 האתה יוגה ריית	09:30 האתה יוגה ריית	13:00 שיעור פונקציונלי עם רצועות איתי
18:00 H.I.I.T שניר	17:00 התעמלות בונה עזם - מיכל	18:00 עיצוב נוי	18:00 Body Shape מירב	14:30 Kick Box שניר/לימור	14:30 Kick Box שניר/לימור	15:30 H.I.I.T Shape שניר
19:00 Core Pilates קארין	17:45 ויניאסה יוגה איתי	19:00 Gym Fitness איתי	18:00 האתה יוגה הילה	18:00 Core Stretch ירון	18:00 Core Stretch ירון	19:00 האתה יוגה הילה
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	19:00 שיעור פונקציונלי עם רצועות - דובב	20:00 שיעור פונקציונלי עם רצועות - דובב
20:00 אירובי דאנס קארין	19:00 Metabolic Shape מעיין	20:00 Kick Box ג'ן	20:00 פילאטיס מירב	20:00 Exhit דובב	20:00 Exhit דובב	21:00 שיעור פונקציונלי עם רצועות איציק
20:00 Power Shape דובב	20:00 פילאטיס מעין	21:00 זומבה נוי	21:00 זומבה עדי			21:00 שיעור פונקציונלי עם רצועות איציק
21:00 שיעור פונקציונלי עם רצועות איציק	21:00 שיעור פונקציונלי עם רצועות איציק	21:00 שיעור פונקציונלי עם רצועות איציק	21:00 שיעור פונקציונלי עם רצועות איציק	21:00 שיעור פונקציונלי עם רצועות איציק	21:00 שיעור פונקציונלי עם רצועות איציק	21:00 שיעור פונקציונלי עם רצועות איציק

**אמל'ה כמה אכלנו
בחג!
17.10 יום פתוח**

**שיעורים מיוחדים ועמדת
מדדים וייעוץ.
הרשמה בקבלה**

לקבלת עדכונים ומערכת שעות במייל, הרשמו בקבלה

הרשמה מוקדמת בקבלה 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	מלי				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		מיכל	שחר	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