

ב-22.1.2019 יום הגבר ב-Great Shape רחובות

JANUARY 2019



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		קובי 19:30			
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 מיכאל סון			מתחילים מיכאל סון			
09:00 מתקדמים מיכאל סון			מתקדמים מיכאל סון		מתחילים מיכאל סון	
10:00					מתקדמים מיכאל סון	
19:00 מתחילים מיכאל סון	מוטות ורצועות ג'ני		מתחילים מיכאל סון			
20:00 מתקדמים מיכאל סון	מתיחות פונקציונליות ג'ני		מתקדמים מיכאל סון			
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



מערכת מועדון GREAT SHAPE רחובות - STUDIO						
ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
08:00 האתה יוגה טל	08:30 Core Fitball הילן	08:30 מתיחות קארין	08:30 פילאטיס שחר	08:30 התעמלות בריאותית מיכל גולן	07:30 Core Fitball מיכל	09:30 פילאטיס איילה/לודה
08:30 זומבה סופי	08:30 פילאטיס מלי	08:30 פילאטיס איריס	08:30 Core Pilates קארין	08:30 ויניאסה יוגה ננעם	08:30 פילאטיס מילאנה/איילה	09:30 פילאטיס שחר/אפרת
09:30 Core Pilates נירית	09:30 עיצוב מיכל	09:30 עיצוב דינאמי קארין	09:30 זומבה עדי	09:30 פלדנקרייז גילה	08:30 פילאטיס רותם	
09:30 Pilates שחר	09:30 פלדנקרייז רינה	09:30 פלדנקרייז חווה	09:30 התעמלות בריאותית קארין	09:30 עיצוב דינאמי מילאנה/איילה	09:30 עיצוב דינאמי מילאנה/איילה	10:30 פונקציונלי עם רצועות איציק
10:30 עיצוב נירית	10:30 פלדנקרייז רינה	10:30 פלדנקרייז חווה		10:30 פילאטיס איריס	09:30 האתה יוגה ננעם	10:30 זומבה איב
	17:00 התעמלות בריאותית ג'ני				13:20 H.I.I.T. לימור	
18:00 H.I.I.T. יאיר	17:45 ויניאסה יוגה טל	18:00 core Fitness איילה	18:00 Body Shape ג'ני		14:30 Kick Box לימור	
19:00 Core Pilates קארין	18:00 Shape fitness ארז לוי		18:00 האתה יוגה הילה	18:00 Core Stretch ירון		
	19:00 זומבה עדי	19:00 Gym Fitness איציק	19:00 Hiit Challenge דובב	19:00 פונקציונלי עם רצועות-דובב		
20:00 זומבה אלים	19:00 Kick Box ארז לוי	19:00 מתיחות נוי	20:00 פילאטיס מלי	19:00 זומבה שרית		
20:00 Exhiit דובב	20:00 core & stretch ארז לוי	20:00 Kick Box עינת	21:00 זומבה שרית	20:00 Exhiit דובב		
21:00 פונקציונלי עם רצועות איציק	20:00 פונקציונלי עם רצועות איציק	20:00 זומבה נוי				

22.1.2019
יום פתוח לחברים

לקבלת עדכונים ומערכת שעות במייל, הרשמו בקבלה
 - שיעור חדש - שיעורים המסומנים בצהוב מתקיימים באולם הסמאש
 אולמות הסטודיו יפתחו כ-20 דק לפני תחילת שיעור.
 מומלץ להגיע חמש דקות לפני תחילת השיעור, לא תותר כניסה חמש דקות לאחר תחילתו.

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
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		מיכל	מלי	איילה פ.	מיכל
14:00-15:00						רויטל
15:00-16:00						רויטל
16:00-17:00						
17:00-18:00	מלי	איריס				
18:00-19:00	מלי	איריס	רויטל 18:30	גוני	לאה	
19:00-20:00	מלי	איריס	רויטל 19:30	גוני	לאה	
20:00-21:00	מלי	מיכל	רויטל 20:30	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