



ליהנות. להתמיד. להצליח.

DECEMBER 2017



SPIN GREAT SHAPE						
שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
				Extreme Spin אור		08:00
	Spin Extreme קובי		Happy Spin קובי		Spin Extreme קובי	09:00
10:00-11:00 Spin Fun בר	Spin Extreme קובי					10:00
11:00-12:00 Spin Party בר						11:00
		Spin Fun קובי 19:30	Spin Extreme קובי	Spin Party רז	Spin Power אור	Spin Extreme אור
						19:00
						20:00

מערכת מועדון GREAT SHAPE - אימון רצועות						
שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
			נעם גל		נעם גל	06:30
		קובי	אנה	רות	אנה	קובי 07:50
	יאיר		אנה			08:00
	יאיר					09:00
		רות				10:00
ג'ני/אלכס	קובי					13:00
						17:00
			קובי	עודד	רות 18:15	אנה
		עודד				18:00
			אנה			19:00
					יאיר	21:00

STUDIO GREAT SHAPE						
שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
09:00-10:00 יוגה סימה/סיון	8:00 מריל סרספט	8:00 ורד Yoga	9:00 סימה יוגה אשטנגה	8:00 פילאטיס עופרי	core and - 8:00 balance	9:00 קטיה Fitness shape
10:00-11:00 יוגה צליל/סימה	9:30 קרן KICKBOX	9:00 classic shape שירה	10:00 קובי classic shape	9:00 יוגילאטיס סימה	BODY 9:00 shape שירה	10:00 פלדנקרייז רוחלה
11:00-12:00 classic shape ג'ני	10:00 Classic shape שירה		11:00 פלנדקרייז רוחלה	10:00 בונה עצם ורד	10:00 פלנדקרייז רוחלה	19:00 זומבה ולדי
12:00-13:00 Dynamic shape ג'ני	11:00 CORE רות PILATES	19:00 רומן יוגה	19:00 יוגה סיון	HIIT - 19:00 יעל	18:00 Body Shape ג'ני	Dream 20:00 מיכל - Body
	12:00 Hiit קטיה	20:00 Core Pilates עודד	20:00 CLASSIC SHAPE ג'ני	ZUMBA - 20:00 ולדי	19:00 CLASSIC SHAPE רות - CORE	20:30 KICKBOX רמי - סמאש
	ZUMBA 14:15 ולדי		KICKBOX 20:30 קרן	רמי 20:30 KICKBOX	20:00 core pilates עודד	
				CLASSIC 21:00 PILATES עופרי	21:00 יוגה סיון	
					Surfset+רצועות עודד	21:15

■ אימוני הרצועות מתקיימים בספורטק ת"א - בתשלום והרשמה מראש - פרטים בקבלה

* שיעור רצועות - מותנה במינימום חמישה משתתפים בשיעור.

ההרשמה תפתח 24 שעות לפני השיעור, דרך הטלפון.

לקבלת עדכונים ומערכת שעות במייל, הרשמו בקבלה • לא תותר כניסה ללא אישור רפואי
אין להכנס לשיעורים 10 דקות אחרי תחילת השיעור.

ההרשמה לספין: לימי שישי נרשמים בימי חמישי מ-16 ולימי שבת בימי שישי מ-9



שעות פתיחה:

ימים א'-ה' 06:00-24:00, ימי ו' 07:00-19:00, ימי שבת 09:00-22:00
טלפון סניף גרייט שייפ ת"א: 03-695-5353

מערכת מועדון GREAT SHAPE ת"א - הסבר שיעורים

שיעורים מעולם אחר - סטודיו גרייט שייפ

שיעורי הסטודיו בגרייט שייפ יאפשרו לכם לחוות מגוון מרתק של סגנונות אימון עכשוויים, המילה האחרונה בעולם בתחום הכושר, ללא פשרות ועם הרבה התלהבות, בהנחיית צוות מורים מובחר ומוביל בתחום השיעורים הקבוצתיים בארץ!! קחו הצעה אל האימונים של העתיד...

שיעורי עיצוב וחיטוב

שיעורי חיזוק המותאמים לכול רמה ולכול סגנון אישי, עם אביזרי הסטודיו החדשניים ביותר, בין אם לחיזוק כללי, טיפוח יציבה, אימון לאחר לידה, שיפור כוח וגמישות, את כול התשובות תמצאו אצלנו...

Classic Shape - חיזוק ועיצוב כל שרירי הגוף באופן מאוזן כנגד התנגדות תוך שילוב אביזרים כגון גומיות, משקוליות, מדרגות, כדורים, גלילים ובודי בר לשיפור סבולת כוח, וגמישות. עיצוב קלאסי עם טאץ' מודרני...

Core fitness - המילה האחרונה בשיעורי החיזוק הדינאמיים בו נשלב אימון תנועתי, חיזוק דינאמי ויציבה באופן זורם וחיוני תוך שימוש מפתיע בחלל ובאביזרי התנגדות. מבנה חדשני המקנה מענה לכל מרכיבי הכושר הגופני תוך שילוב אימון פונקציונאלי ומטאבולי לכל הקהלים.

Dynamic shape - שיעור המשלב תנועות ואביזרי התנגדות, העלאת דופק וחיזוק באופן יצירתי ומהנה, קומבינציות של תנועה והתנגדות, שיווי משקל ושריפה קלורית לכל רמה וגיל

אימון בריאות/צפיפות עצם - אימון חיזוק עם דגש על שיפור צפיפות עצם, תנועות ושיווי משקל לשכלול תנועת יומיומי פונקציונאלי ולאייכות חיים משופרת.

שיעורי גוף ונפש

אימונים מעמיקים המשלבים נשימה, תנועה, מתיחות וחיזוק תוך הדגשים לשיפור יציבה, תפקוד יומיומי, הקלה בכאבים ותחושת רוגע ושלווה

Let's step
לרקוד עם המדרגה, מעליה ומצידיה לשיפור כושר אירובי, קוארדינציה, זיכרון ולהמון הנאה ואושר תוך כדי.

Zumba - לעבור את האימון כמו מסיבה סוערת... ריקודים קליטים ותוססים בעל אופי לטיני ובו לכל שיר בשיעור יש את הריקוד המיוחד לו במקצבי עולם שונים תוך התאמה לכל רמה. קרנבל של שיעור תוך אימון מערכות הלב-ריאה.

Kick Box

יש קיק בוקס יש קיק בוקס בגרייט שייפ!!! שילובי אומנויות לחימה וכושר כמו שאף פעם לא חוויתם. שיעור מאתגר, בשילוב ירידות לרצפה, קרבות המציג את הלחימה באופן אותנטי והופך אגרסיות למסיבה מטורפת. מדריכי הקיק בוקס של גרייט שייפ מזמינים אתכם להתנסות בלתי נשכחת, תיזהרו מהתמכרות...

אימונים פונקציונאליים

בואו להכיר את האימון העתידי בעולם הסטודיו והכושר. חזק, קצר, יעיל והתוצאות מובטחות. אימון המשלב תנועה וכוח הלקוחים מתנועות יומיומיות, עם דגש על שילוב אתלטי וספורטיבי, במבנה של קבוצות קטנות בסגנון אימון מחזורי לשיפור יכולות אירוביות ונאירוביות. משוכות, ג'אמפר, כדורי כוח, קטלבלס, TRX, חבלי קפיצה, קונוסים ועוד המון הפתעות צפויות. גברים - לא להחמיץ!!!

HIIT - אימוני אינטרוולים בעצימות גבוהה, באופן חיוני ובטוחות המאפשרים משחק, שמחה, עבודת צוות, משימות ואתגר תוך כדי אימון המשפר כוח, יכולת אירובית ותפקוד פונקציונאלי

פיטנס מסלולים - שיעור חיוני המשלב בין אימוני היט, חיזוק וקרדיו באופן המתאים לכל הרמות תוך שילוב אביזרים שונים, מחרבות קטאנה, כדורי כוח, מדרגה, גומיות - ייחודי, יעיל, מגוון ומשפר את כל מרכיבי הכושר הגופני

The Box - הלהיט מארצות הברית עכשיו פה!!! אימון כושר אתלטי הנעשה באינטרוולים קצרים של כוח, אימון אירובי, כוח מתפרץ, גמישות, אימון בטן וגב ולא מחמיץ אף מרכיב בדרך לכושר אופטימאלי. לשריפת קלוריות היסטורית! לבעלי כושר!

רצועות תלייה - אימונים קבוצתיים במגוון שיטות

רצועות תלייה-core pilates - אימון לחיזוק כללי הנעשה בעזרת רצועות תלייה מהתיקרה, להפעלת כל חלק בגוף עם דגש על שיפור, שיקום וחיזוק השרירים העמוקים [CORE] תוך כדי תנועה, זרימה, גמישות כוח וכוח מתפרץ תוך שימוש במשקל גוף. רצפים מקוריים של ניסיתם בעבר!!! מתאים ומומלץ לכל רמה.

רצועות boot camp - אימון תחנות מלהיב המשלב בין אימון פלג גוף תחתון ועליון לחיזוק ושיפור יכולת אירובית כאחד תוך שימוש ברצועות תלייה ואביזרים נוספים. אתלטי ומלהיב.

אימונים מיוחדים

SURFSET לגלוש ביבשה...
Surf set האימון החדש והמרגש מארצות הברית המדמה גלישה על גלשן גלים תוך אימון יציבה, כוח, קוארדינציה, חיזוק ואימון מטאבולי באופן חדשני ומקורי. גולשים, מתחזקים ונהנים בחוויה רב חושית. קבוצות קטנות יחס אישי. לקבוצות ואימונים אישיים!!!

KATANA FITNESS - לראשונה בארץ ובעולם! במסגרת שיעורי CORE FITNESS אימון חרבות המשלב את חיתוכי החרבות הסמוראיות עם אימון כושר, CORE ולחימה. אימון ייחודי וחיוני הממלא בעוצמות, נחישות, דיוק ומיקוד בשילוב עם בעיטות, חיתוכים, ניתורים, כוח, טווחי תנועה וריגוש בלתי רגיל.

ליהנות. להתמיד. להצליח.

