



ליהנות. להתמיד. להצליח.

OCTOBER 2018

indor cycling							
שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
				אור			08:00
	קובי		קובי		קובי		09:00
10:00-11:00 בר	קובי						10:00
11:00-12:00 בר							11:00
		קובי 19:30	קובי		ליה	אור	19:00
						אור	20:00

Straps - רצועות							
שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
		קובי		Core Pilates +רצועות שיר	אנה		07:00
	יאיר		אנה			קובי	08:00
	יאיר						09:00
							10:00
12:00 אור/ג'ני	קובי						13:00
			קובי	עודד		אנה	18:00
		עודד functional					19:00
			אור	surfset & רצועות עודד		יאיר	21:00

STUDIO GREAT SHAPE							
שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
					7:00 Yoga אסף		
	8:00 Surfset Burn מריל	8:00 Yoga ורד	7:00 Surfset Balance מריל	8:00 Pilates מיכל	8:00 Core and Balance שיר		
09:00-10:00 Yoga יובל/סיוון	9:30 Kickbox קרן	9:00 Classic Shape שירה	9:00 Ashtanga Yoga סימה	9:00 Ashtanga Yoga סימה	9:00 דווה שירה	9:00 Fitness Shape ליאור	
10:00-11:00 Yoga יובל/סיוון	10:00 דווה נעמה		10:00 Classic Shape קובי	10:00 Gold core ורד	10:00 Feldenkrize רוחלה	10:00 Feldenkrize רוחלה	
11:00-12:00 Classic Shape ג'ני	11:00 Core Pilates אור		11:00 Feldenkrize רוחלה			11:00 Gold core ורד	
12:00-13:00 Dynamic Shape ג'ני	14:15 Zumba ולדי						
	17:00 Yoga יובל	18:00 דווה קטיה			18:00 Body Shape ג'ני		
		19:00 Yoga ורד	19:00 Yoga סיוון	19:00 Functional Training קטיה	19:00 Classic Shape ג'ני	19:00 Zumba ולדי	
			20:00 Classic Shape ג'ני	20:00 Zumba ולדי	20:00 core pilates עודד	20:00 Body Dream מיכל	
			Kickbox 20:00 קרן				
				20:30 Kickbox רמי		20:30 Kickbox רמי	
				21:00 Classic Pilates רחלי	21:00 Yoga סיוון		

שיעורי surfset ורצועות מותנים בהרשמה מראש, ההרשמה נפתחת 24 שעות מראש. ההרשמה לשיעורים באמצעות אפליקציית "great shape", לפרטים ותמיכה ניתן לפנות לקבלה.

השיעורים מותנים במינימום 5 משתתפים. אין להיכנס לשיעורים 10 דקות לאחר תחילת השיעור.

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: 03-6955353

שיעור חדש



יום / שעה	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
בוקר						
8:00	ירי דוידוב				ירי דוידוב	
9:00			ירי דוידוב			
12:00						ירי דוידוב
ערב						
18:00	ירי דוידוב		ירי דוידוב			

מחירון

מס' שיעורים	מחיר	סה"כ	מחיר לחבר מועדון	סה"כ	תוקף
1	₪ 85	₪ 85	₪ 80	₪ 80	שבוע
8	₪ 80	₪ 640	₪ 75	₪ 600	חודש
24	₪ 75	₪ 1800	₪ 70	₪ 1680	3 חודשים
50	₪ 70	₪ 3500	₪ 65	₪ 3250	6 חודשים
100	₪ 65	₪ 6500	₪ 60	₪ 6000	שנה

- * לפרטים נוספים ניתן לפנות לקבלה.
- * יש להירשם מראש בקבלה או באפליקציית great shape.
- * ביטול שיעור יעשה עד יום לפני בשעה 20:00.
- * **אי עמידה בזמני הביטול-תגרור חיוב מלא של השיעור**

ייתכנו שינויים במערכת.



ליהנות. להתמיד. להצליח.

לפרטים והרשמה

03-6955353

חדש! BOX כיכר רבין

שיטת אימון המבוססת על אימוני כוח וסיבולת, המשלבת אלמנטים מעולם ההנפות, תרגילים אירוביים, משקל גוף, דאמבלים, קטלבלים ועוד. האימונים מתבצעים בקבוצות קטנות עם יחס אישי שתביא אותך לתוצאה הכי טובה שלך!

