



# ליהנות. להתמיד. להצליח.

## JULY 2018

### INDOR CYCLING GREAT SHAPE

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
				Extreme Indor Cycling אור			08:00
	Indor Cycling Extreme קובי		Happy Indor Cycling קובי		Indor Cycling Extreme קובי		09:00
10:00-11:00 Indor Cycling Fun בר	Indor Cycling Extreme קובי						10:00
11:00-12:00 Indor Cycling Party בר							11:00
		Indor Cycling Fun קובי 19:30	Indor Cycling Extreme קובי		Indor Cycling Power ליה	Indor Cycling Extreme אור	19:00
				Indor Cycling Party עדי		Indor Cycling Extreme אור	20:00

### מערבת מועדון GREAT SHAPE רצועות - Straps

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
		קובי		Core Pilates +רצועות שיר	אנה	קובי 07:50	07:00
	יאיר		אנה				08:00
	יאיר						09:00
							10:00
	קובי						13:00
ג'ני/מאיה			קובי	עודד		אנה	18:00
		עודד functional					19:00
			אור	surfset & רצועות עודד	יאיר		21:00

\* שיעור רצועות - מותנה במינימום חמישה משתתפים בשיעור.  
ההרשמה תפתח 24 שעות לפני השיעור, דרך הטלפון.  
הרשמו בקבלה • לא תותר כניסה ללא אישור רפואי  
אין להכנס לשיעורים 10 דקות אחרי תחילת השיעור.

ההרשמה לשיעורי Indor Cycling הם על בסיס מקום פנוי,  
לשעורי רצועות יש להרשם מראש.

### STUDIO GREAT SHAPE

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
	8:00 Surfset מריל	8:00 Yoga ורד	7:00 Surfset מריל	8:00 Pilates שיר	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 הווי שירה	9:00 Fitness Shape ליאור
10:00-11:00 Yoga יובל/סיוון	10:00 הווי שירה		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 הווי 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 Core Pilates עודד	Classic Shape 20:00 ג'ני	20:00 Zumba ולדי	20:00 core pilates עודד	20:00 Body Dream שיר
			Kickbox 20:00 קרן	20:30 Kickbox רמי		20:30 Kickbox רמי
				21:00 Classic Pilates עופרי	21:00 Yoga סיוון	

שעות פתיחה: ימים א'-ה' 24:00-06:00, ימי ו' 19:00-07:00, ימי שבת 22:00-09:00  
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 וחוויתי 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 תנועתיות ואביזרי התנגדות, העלאת דופק וחיזוק באופן יצירתי ומהנה, קומבינציות של תנועה והתנגדות, שיווי משקל ושריפה קלורית לכל רמה וגיל

**Bone Workout/צפיפות עצם** - אימון חיזוק עם דגש על שיפור צפיפות עצם, תנועתיות ושיווי משקל לשכלול תנועתיות יומיומי פונקציונאלי ולאייכות חיים משופרת.

#### שיעורי גוף נופש

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

#### דאנס, מדרגה ותנועה

השיעורים התנועתיים בגרייט שייפ מאופיינים בחידושי כוריאוגרפיה, שלובים מהנים ונגישים, באנרגיה שלא נגמרת ובמדריכים סוחפים אשר יעבירו לכם את המלה האחרונה היום בעולם.

**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 אגרסיב למסיבה מטורפת. מדריכי הקיק בוקס של גרייט שייפ מזמינים אתכם להתנסות בלתי נשכחת, תיזהרו מהתמכרות...

#### אימונים פונקציונאליים / Functional Training

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 אירובית ואנאירוביות. משוכות, ג'אמפר, כדורי כוח, קטבלס, TRX, חבלי קפיצה, קונוסים ועוד המון הפתעות צפויות. גברים - לא להחמיץ!!!

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

#### רצועות תלייה/Straps

**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, קואורדינציה, חיזוק ואימון מטאבולי באופן חדשני ומקורי. גולשים, מתחזקים ונהנים בחוויה רב חושית. קבוצות קטנות יחס אישי. לקבוצות ואימונים אישיים!!!

ליהנות. להתמיד. להצליח.

