



ליהנות. להתמיד. להצליח.

MARCH 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 Party נופר	Indor Cycling Power ליה	Indor Cycling Extreme אור	19:00

מערכת מועדון GREAT SHAPE רצועות - Straps

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
							06:30
		קובי	אנה	מיכל	אנה	קובי 07:50	07:00
	יאיר		אנה				08:00
	יאיר						09:00
		מיכל					10:00
ג'ני/הדר	קובי						13:00
							17:00
			קובי	עודד	ליה	אנה	18:00
		עודד					19:00
			אנה			יאיר	21:00

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

STUDIO GREAT SHAPE

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
09:00-10:00 Yoga סימה/סיוון	8:00 Surfset מריל	8:00 Yoga ורד	9:00 Ashtanga Yoga סימה	8:00 Pilates מיכל	8:00 Core and Balance מיכל	9:00 Fitness Shape ליאור
10:00-11:00 Yoga סיוון/סימה	9:30 Kickbox קרן	9:00 Classic Shape שירה	10:00 Classic Shape קובי	9:00 Ashtanga Yoga סימה	9:00 HIIT שירה	10:00 Feldenkrize רוחלה
11:00-12:00 Classic Shape ג'ני	10:00 HIIT שירה		11:00 Feldenkrize רוחלה	10:00 Bone Workout ורד	10:00 Feldenkrize רוחלה	11:00 Bone Workout ורד
12:00-13:00 Dynamic Shape ג'ני	11:00 Core Pilates עורד	19:00 Yoga רומן	19:00 Yoga סיוון	19:00 Functional Training קטיה	18:00 Body Shape ג'ני	19:00 Zumba ולדי
	12:00 Functional Training ליאור	20:00 Core Pilates עורד	20:00 Classic Shape ג'ני	20:00 Zumba ולדי	19:00 Classic Shape ג'ני	20:00 Body Dream מיכל
	14:15 Zumba ולדי		20:00 Kickbox קרן	20:30 Kickbox רמי	20:00 core pilates עורד	20:30 Kickbox רמי
	17:00 רומן Yoga			21:00 Classic Pilates עופרי	21:00 Yoga סיוון	
					21:15 Surfset + Straps עורד	

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 תנועת, 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 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 ולאיכות חיים משופרת.

שיעורי גוף ונפש

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

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 ויש 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 / 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 אירוביות 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

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.

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 לגולש 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.

