



ליהנות. להתמיד. להצליח.

JUNE 2019

INDOR CYCLING						
שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
	רחלי Indor Cycling Party	רענן 08:15 אימון מטאבולי/עליות				נירית מטאבולי/עליות
		בואו לחוות את מערכת התלת מימד !INDOR CYCLING - ב				
	רענן-אינטרוולים					
		19:30 רחלי אימוני סיבולת			18:00 רענן אימוני סיבולת	19:30 אורי אימוני סיבולת
					20:00-21:00 רחלי Indor Cycling Party	

☐ - שיעור חדש - שימו לב! ☹️ - ספין, הרשמה טלפונית מוקדמת החל מאותו יום משעה 12:00 בצהריים
INDOR CYCLING מטאבולי
 אימון המשלב עבודה עם מהירות וכוח לסירוגין תוך שמירה על דופק קבוע לאורך זמן.

אימון רצועות						
שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
	אימון רצועות תמי					07:25-08:30
	אימון רצועות תמי	אימון רצועות אבישי	אימון רצועות תמי	אימון רצועות אבישי	אימון רצועות תמי 08:00	08:25-08:30
						10:25-09:30
						11:40-10:45
						18:55-18:00
		אימון רצועות אבישי		אימון רצועות אבישי	אימון רצועות עירית	19:55-19:00
			אימון רצועות תמי			20:55-20:00

☑️ שימו לב!
ההרשמה לאימון רצועות דרך האפליקציה great shape בלבד!!
זמני פתיחת ההרשמה באפליקציה:
 • הרשמה לשעורי הערב תיפתח באותו היום ב-12:00 בצהריים.
 • הרשמה לשעורי בוקר תיפתח יום לפני בשעה 12:00 בצהריים.
 • הרשמה לשעור של ראשון בבוקר תיפתח ביום שישי בשעה 12:00 בצהריים.
 • **ביטול רישום** לשיעור ערב יעשה גם הוא דרך האפליקציה, עד לשעתיים לפני תחילת השיעור.
 • לא תתאפשר כניסה לשעור לאחר 10 דק

לא ניתן להירשם דרך הטלפון

שעות פתיחה:
 ימים א'-ה' 06:00-24:00, ימי ו' 07:00-19:00, ימי שבת 08:00-18:00
 לא תותר כניסה ללא הצהרת בריאות

סטודיו						
שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
	07:10 מתיחות מיטל	07:00 Mala Yoga גילי	07:00-07:55 Holistic Shape עירית	07:00-07:55 Hata Yoga שרון	07:00-07:55 Yoga יסמין סטודיו 2 מיטל 07:00	בונה עצם שלי 07:30-08:25
8:30-10:00 יוגה שרון/שחר	Shape Fitness מתן	Core Fitness אפרת	08:00 Core Pilates מיטל	Shape Fitness אורית	Functional Core אולה	Shape Fitness שלי 08:30-09:25
	Holistic Shape Kickbox 2 סטודיו מתן	חיזוק ויצבה דקלה	Zumba 09:00 טל סטודיו 1	Core Fitball דקלה 09:30 ריקודי בטן אורלי סטודיו 2	התעמלות בריאותיות עירית 09:45	Zumba טל 09:30-10:25
Fit & Shape אופיר	Core Master Class 10:30 תמי קים	פלדנקרייז דליה	10:00 פלדנקרייז דליה	Core Gold 10:40 דינורה		פלדנקרייז דליה 10:30-11:25
			11:00-עירית התעמלות בריאותיות		10:30-עירית התעמלות בריאותיות	פלדנקרייז דליה 11:30-12:25
	יוגה יסמין					14:00
			מדרגה מתחילים + עיצוב אודי	Core Fitness אורית	Zumba טל	יוגה שרון 18:00-18:55
		18:30-20:00 ויניאסה ברוח אשטנגה רון-Yoga	Lets Step אודי	Hit נועם	וניאסה יוגה קמליה	פיטנס מסלולים תמי קים 19:00-19:55
		Zumba 20:15 נופר	Dance Fitness טלי	פילאטיס תמר סטודיו 1 Kickbox יסמין סטודיו 2	Dynamic Shape עירית סטודיו 1	Fitball גליה סטודיו 1 20:00-20:55
		21:00-21:45 Zumba נופר	Core גליה	21:00 Zumba נופר		Core גליה 21:00-21:55

* השיעורים הינם 55 דק
 * לא תתאפשר כניסה לשעור לאחר 10 דק



מערכת שעות סטודיו פילאטיס מכשירים GREAT SHAPE כפר סבא

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 וחזק.
השיטה המצליחה מביאה לתוצאות נראות לעין
בתקופה קצרה יחסית ותורמת להרגשה נפלאה וחיונית.
אתם מוזמנים להירשם ולהתרחם.



יום / שעה	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
בוקר						
7:30					*רותם	
8:30	08:00 הדס/גליה*	גליה	08:00 הדס/נטע*	*שלי	*רותם	08:00 סער או שירי
9:30	09:00 הדס/גליה*	גליה	09:00 הדס/נטע	שלי	רותם	09:00 סער או שירי
10:30	10:00 הדס/גליה	גליה	10:00 הדס/נטע	שלי	רותם	10:00 סער או שירי
11:00	הדס		הדס			11:00 סער או שירי
ערב						
16:00		פילאטיס נערות זוהר	פילאטיס נערות גליה			
17:00	נמרוד	זוהר	ענבל	גליה	*תמר	
18:00	*נמרוד	*זוהר	*ענבל	גליה	*תמר	
19:00	נמרוד	זוהר	ענבל/גליה*	*גליה	תמר	
20:00	*נמרוד	*זוהר	ענבל/גליה*	*גליה	תמר	

** שיעור מתקדמים

כרטיסיית פילאטיס מכשירים הינה בתשלום נוסף
למנוי במועדון

לפרטים והרשמה

09-7687360

קניון ערים, כצנלסון 14 כפר סבא

