

## מערכת מועדון GREAT SHAPE רמת השרון - STUDIO

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
							6:30
	Malla Yoga 8:00/שירלי	Body Shape זיה	Body & Mind גד	Dynamic Shape מון	Body & Mind גד	k-Feat אפרת	7:30-8:25
Functional Fitness 9:00-9:55/אפרת	Core Pilates 9:00/אביגיל	Shape & Burn מון	Body Shape תמר	Body Shape טלי	Dream Body אביגיל	Stretch&Strength שירלי	8:30-9:25
Pilates 10:00/אפרת	עיצוב דינמי 10:00/אוה	Pilates Fitball אופירה	מתיחות תמר	אימון פונקציונלי מורין		Athletic Pilates אופירה	9:30-10:25
		<b>חזרה לגזרה-חזרה לשיגרה - יום פתוח 12.5</b> *הזמינו חברים/ות בתיאום מראש.					14:00-14:55
							15:00-15:55
	Kickbox 16:00/מורין	Pilates אביגיל	Fitball ניקי	עיצוב פונקציונלי ניקי	Interval Pilates חגית	Ashtanga Yoga שירלי חדש 17:50-18:50	18:00-18:55
		Body Shape מורין	Ashtanga Yoga יעל - 75 דק'	Core Pilates דברת	Shape & Burn מורין	Zumba קרין	19:00-19:55
	<b>קבוצות ריצה</b> ימי ג/ה/ בשעה 06:00 ימי א/ד/ בשעה 20:00	Kickbox מורין	Zumba קרין / 20:15	Kickbox מורין*	Kickbox מורין	Dream Body אביגיל	20:00-20:55
			Power Pilates ניקי חדש / 21:15	k-Feat מורין	Body shape אפרת		21:00-21:55

\*לשיעור קיקבוקס עם מורין - הרשמה מראש ביום ג' החל מהשעה 12:00 בקבלה או טלפנית.

## מערכת מועדון GREAT SHAPE רמת השרון - SPIN

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
	ספין רויטל				ספין חגית		7:30
סבב מדריכים* מורין/חגית	ספין רויטל	ספין אופירה	ספין מורין	ספין מורין	ספין חגית	ספין אופירה	8:30
	ספין רויטל				<b>הרשמה לספינינג Online</b> היכנסו לאתר והירשמו לשיעור: spivinet.com/greatshape		9:30
			ספין מורין				19:00
				חוזר ביוני בשעה 19:00 עם רמי		ספין מורין	19:15

ערב יום השואה 1.5 המועדון יסגר בשעה 19:00 - לא יתקיימו שיעורי אחה"צ  
יום הזכרון לשואה והגבורה 2.5 המועדון סגור  
7.5 ערב יום הזכרון לחללי צה"ל המועדון יסגר בשעה 19:00 לא יתקיימו שיעורי אחה"צ  
8.5 יום הזכרון-המועדון סגור  
9.5 יום העצמאות המועדון פתוח מהשעה 08:00-19:00  
סטודיו: 08:30-09:30 פילאטיס- אופירה. 09:30-10:30 פונקציונלי - מורין  
ספין: 08:30-09:30 - מורין. 09:30-10:30 - אופירה



**להרשמה לשיעורים**  
**וכל שאלה לשירותכם: 03-6294449**

שעות פתיחה: ימים א'-ה' 5:30-23:00, ימי ו' 6:30-19:00, ימי שבת 8:00-19:00

# מאי 2019

## מערכת מועדון GREAT SHAPE רמת השרון: פילאטיס מכשירים

בוקר	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
7:00			רינת		עינב		
7:30	איזבל	יוליה		עינב		איזבל	
8:00			רינת		עינב		
8:30	איזבל	יוליה		עינב		איזבל	
9:00			רינת		עינב		יוליה/זוהר
9:30	איזבל	יוליה		עינב		איזבל	
10:00			רינת		עינב		יוליה/זוהר
10:30						איזבל	
11:00							יוליה/זוהר
12:00	איזבל			איזבל			
13:00	איזבל			איזבל			
14:00						זוהר	
15:00						זוהר	

ערב	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
18:00	יוליה	נטע	רועי	איזבל	זוהר		
19:00	יוליה	נטע	רועי	איזבל	זוהר		
20:00	יוליה	נטע	רועי	איזבל	זוהר		
21:00				איזבל			

מס' שיעורים	תוקף	מחיר	סה"כ	מחיר לחבר מועדון	סה"כ
שיעור היכרות	אין	₪50	₪50	₪50	₪50
1	אין	₪90	₪90	₪85	₪85
8	חודש	₪75	₪600	₪70	₪560
24	3 חודשים	₪70	₪1,680	₪65	₪1,560
50	חצי שנה	₪65	₪3,250	₪60	₪3,000

## מחירון

- יש לתאם הגעה מראש - מספר המקומות בשיעור מוגבל.
- מינימום 2 משתתפים בשיעור.
- ניתן לבטל שיעור עד 20:00 של היום שלפני השיעור.
- שיעורים של ימי שבת וראשון ניתן לבטל עד השעה 16:00 ביום שישי.
- מנוי שלא יעמוד בזמני הביטול, יחויב בשיעור מלא.
- ייתכנו שינויים במערכת השעות.
- משך כל שיעור 55 דק'.

**להרשמה לשיעורים ב-SMS**  
**או בטלפון חייגו: 054-9876124**