

INDOR CYCLING						
שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
	08:30 קובי					
09:30 קובי/רוני					דובב	
10:30 קובי/רוני	15:30 נועם					
						דובב
מיני בטן בימים א'-ה' בשעות 21:00, 20:00, 19:00				קובי 19:30		דובב
						דובב

GREAT BOX						
שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
	מתחילים מיכאל סון					
				מוטות ורצועות ג'ני		מתחילים מיכאל סון
				מתיחות פונקציונליות ג'ני		מתקדמים מיכאל סון
			open gym			open gym

מחירון				
כרטיסיה	תוקף	מחיר	סה"כ	חבר מועדון
שעור הכרות	אין	ללא עלות	ללא עלות	ללא עלות
כרטיסיה 10	חודשיים	50 ש"ח	500 ש"ח	40 ש"ח
ללא הגבלה-מנוי	6 חודשים	350 ש"ח	2,100 ש"ח	290 ש"ח
				400 ש"ח
				1,740 ש"ח

שעות פתיחה: ימים א'-ד' 06:00-24:00, יום ה' 06:00-23:00, יום ו' 07:00-19:00, יום שבת 08:30-19:00

- לא תותר כניסה ללא אישור רפואי • מומלץ להשתמש בשעון דופק
- נא להצטייד בבקבוק מים ומגבת
- על מנת להבטיח את מקומכם אנא הגיעו מספר דקות לפני תחילת השיעור



# 18.6.2019 פותחים את הקיץ ב-Great Shape רחובות

## JUNE 2019

STUDIO GREAT SHAPE						
שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
09:30 פילאטים איילה/לודה	07:30 Core Fitball מיכל	08:30 התעמלות בריאותית	08:30 פילאטים שחר	08:30 מתיחות קארין	08:30 Core Fitball הילן	08:00 האתה יוגה טל
09:30 פילאטים גל/אפרת	08:30 פילאטים מילאנה/איילה	08:30 ויניאסה יוגה נועם	08:30 Core Pilates קארין	08:30 פילאטים איריס	08:30 פילאטים מלי	08:30 זמבה סופי
	08:30 פילאטים רותם	09:30 פלדנקרייז גילה	09:30 זמבה עדי	09:30 עיצוב דינאמי קארין	09:30 עיצוב מיכל	09:30 Core Pilates נירית
10:30 פונקציונלי עם רצועות איציק	09:30 עיצוב דינאמי מילאנה/איילה		09:30 התעמלות בריאותית קארין	09:30 פלדנקרייז חווה	09:30 פלדנקרייז רינה	09:30 Pilates שחר
10:30 זמבה איב	09:30 האתה יוגה נועם	10:30 פילאטים איריס		10:30 פלדנקרייז חווה	10:30 פלדנקרייז רינה	10:30 עיצוב נירית
	14:30 Kick Box לימור		17:00 פלדנקרייז רינה		17:00 התעמלות בריאותית ג'ני	
			18:00 Body Shape ג'ני	18:00 core Fitness טל	17:45 ויניאסה יוגה טל	18:00 H.I.I.T. איציק
		18:00 Core Stretch ירון	18:00 האתה יוגה הילה		18:00 Shape Fitness ארז לוי	19:00 Core Pilates קארין
18.6 הקיץ כבר כאן מתאמנים עם חברים ביום פתוח		19:00 פונקציונלי עם רצועות-דובב	19:00 Hiit Challenge דובב	19:00 קיקבוקס שקים פיני	19:00 זמבה עדי	
		19:00 זמבה שרית	20:00 פילאטים מלי	19:00 מתיחות נוי	19:00 Kick Box ארז לוי	20:00 זמבה אלים
		20:00 Exhiit דובב	21:00 זמבה שרית	20:00 Gym Fitness איציק	20:00 Core & Stretch ארז לוי	20:00 Exhiit דובב
				20:00 זמבה נוי	20:00 פונקציונלי עם רצועות איציק	21:00 פונקציונלי עם רצועות איציק

לקבלת עדכונים ומערכת שעות במייל, הרשמו בקבלה  
 - שיעור חדש - שיעורים המסומנים בצהוב מתקיימים באולם הסמאש הרשמה מוקדמת בקבלה בשעה 17:00  
 אולמות הסטודיו יפתחו כ-20 דק לפני תחילת שיעור.  
 מומלץ להגיע חמש דקות לפני תחילת השיעור, לא תותר כניסה חמש דקות לאחר תחילתו.

# מערכת שעות סטודיו פילאטיס מכשירים GREAT SHAPE רחובות

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



שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	שעה / יום
		מיכל			מיכל	שני	07:30-08:30
	מיכל	סיוון	מלי	מיכל	מיכל	שני	08:30-09:30
	מיכל	סיוון	מלי	מיכל	הלן	שני	09:30-10:30
רעות 10:30	מיכל	סיוון	מלי	מיכל			10:30-11:30
רעות 11:30	רעות						13:00-14:00
	רעות						14:00-15:00
	רעות						15:00-16:00
					איריס	מלי	17:00-18:00
		לאה	גוני	רויטל 18:30	איריס	מלי	18:00-19:00
		לאה	גוני	רויטל 19:30	איריס	מלי	19:00-20:00
		לאה	מיכל	רויטל 20:30	מיכל	מלי	20:00-21:00
			מיכל		מיכל		21:00-22:00

## מחירון

סה"כ	מחיר לחבר מועדון	סה"כ	מחיר	תוקף	מס' שיעורים
50 ₪	50 ₪	50 ₪	50 ₪	אין	שיעור היכרות
80 ₪	80 ₪	90 ₪	90 ₪	אין	1
520 ₪	65 ₪	600 ₪	75 ₪	חודש	8
1,440 ₪	60 ₪	1,560 ₪	65 ₪	3 חודשים	24
2,750 ₪	55 ₪	3,000 ₪	60 ₪	6 חודשים	50

\* יש לתאם הגעה מראש - מס' המקומות בשיעור מוגבל.

\* מינימום 2 משתתפים בשיעור.

\* ניתן לבטל שיעור יום לפני עד השעה 20:00 בלבד.

\* ביטול שיעור ביום א' יעשה ביום ו' שלפני עד השעה 12:00 בלבד.

\* ביטול שיעור שלא בזמנים יחויב בשיעור מלא.

\* יתכנו שינויים במערכת השעות

ליהנות להתמיד. להצליח.



ביל"ו 2, קניון רחובות קומה תחתונה

לפרטים והרשמה

08-9370770