



# 22-25.3 יום האישה This is a woman's world

## MARCH 2020

INDOOR CYCLING							
שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
	רחלי Indoor Cycling Party			נירית מטאבולי/עליות			08:30
רענן 10:10 אימוני סיבולת		בואו לחוות את מערכת התלת מימד - INDOOR CYCLING !					10:00
	רענן-אינטרוולים						15:00
			19:30 רחלי אימוני סיבולת		18:00 רענן אימוני סיבולת		19:00-20:00
					20:00-21:00 רחלי Indoor Cycling Party		20:00-21:00

- שיעור חדש     - שימו לב!    - ספין, הרשמה טלפונית מוקדמת החל מאותו יום משעה 12:00 בצהריים  
**INDOOR 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+פאמפ אבישי-מתקדמים	אימון רצועות תמי 08:00	אימון רצועות+פאמפ אבישי-מתקדמים	אימון רצועות תמי 08:30	אימון רצועות+פאמפ אבישי-מתקדמים	08:30-09:25
							09:30-10:25
							10:45-11:40
						אימון רצועות שני	18:00-18:55
		אימון רצועות+פאמפ אבישי-מתקדמים		אימון רצועות עירית		אימון רצועות+פאמפ אבישי-מתקדמים	19:00-19:55
			אימון רצועות תמי			אימון רצועות+פאמפ אבישי-מתקדמים	20:00-20:55

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

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 Hata Yoga שרון	07:00 Core Gold מיטל	בונה עצם שלי	07:30-08:25
8:30-10:00 יוגה שרון / יסמין	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 עירית סטודיו 1 Kickbox מתן סטודיו 2	חיזוק ויציבה דקלה	Zumba 09:00 טל סטודיו 1	Core Fitball דקלה 09:30 ריקודי בטן אורלי סטודיו 2	התעמלות בריאאות עירית 09:45	Zumba טל	09:30-10:25
Pilates רוית	Core Master Class 10:30 תמי קים	פלדנקרייז דליה	10:00 פלדנקרייז דליה	Core Gold דינורה 10:40		פלדנקרייז דליה	10:30-11:25
		פלדנקרייז דליה	11:00-עירית התעמלות בריאאות		10:30-עירית התעמלות בריאאות	פלדנקרייז דליה	11:30-12:25
	יוגה יסמין						14:00
			מדורגה מתחילים +ניצב עידן	Core Fitness אורית	Zumba אורית	יוגה שרון	18:00-18:55
		18:30-20:00 ויניאסה ברוח אשטנגה רון-Yoga	Lets Step עידן	Great Pump אבישי סטודיו 2	וניאסה יוגה קמליה	פיטנס מסלולים תמי קים	19:00-19:55
		KickBox אסתר	Dance Fitness עידן	פילאטיס תמר סטודיו 1	Dynamic Shape עירית סטודיו 1	Fitball גליה סטודיו 1	20:00-20:55
		Zumba גליה	Core גליה	Zumba גליה		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

יום / שעה	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
<b>בוקר</b>						
7:30	אנדי				*סיין	
8:30	הדס/גליה*	גליה/אנדי	08:00 הדס/נטע*	*שלי/הדס	*סיין	08:00 תמר/סער/אנדי*
9:30	הדס/גליה*	גליה/אנדי	09:00 הדס/נטע	שלי/הדס	סיין	09:00 תמר/סער/אנדי*
10:30	הדס/גליה	גליה/אנדי	10:00 הדס/נטע	שלי/הדס	סיין	10:00 תמר/סער/אנדי
11:00	הדס		הדס			11:00 תמר/סער/אנדי
<b>ערב</b>						
16:00		שיעור נערו גליה				
17:00	נמרוד	תמר	ענבל/גליה	גליה		
18:00	*נמרוד	*תמר	*ענבל/גליה	גליה/שרון	*נמרוד	
19:00	נמרוד	תמר	*ענבל/גליה*	*גליה/שרון	נמרוד	
20:00	*נמרוד	*תמר	*ענבל/גליה*	*גליה/שרון	*נמרוד	

\*\* שיעור מתקדמים

כרטיסיית פילאטיס מכשירים הינה בתשלום נוסף  
למנוי במועדון



קניון ערים, כצלנסון 14 כפר סבא

לפרטים והרשמה

09-7687360



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 ולהתרשם.