

## הסבר שיעורים

### שיעורים מעולם אחר - סטודיו גרייט שייפ

שיעורי הסטודיו בגרייט שייפ יאפשרו לכם לחוות ממגוון 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 הצצה 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...

### Kick Box

יש קיק בוקס יש קיק בוקס בגרייט שייפ!!! שילובי אומנויות 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.

### אימונים פונקציונאליים

בואו להכיר את האימון העתידי בעולם הסטודיו והכושר. חזק, קצר, יעיל והתוצאות מובטחות. אימון המשלב תנועה וכווץ הלקוחים מתנועות יומימיות, עם דגש על שילוב אתלטי וספורטיבי, במבנה של קבוצות קטנות בסגנון אימון מחזורי לשיפור יכולות אירובית ואנאירוביות. משוכות, ג'אמפר, כדורי כוח, קטבלס, TRX, חבלי קפיצה, קונסול ועוד המון הפתעות צפויות. גברים - לא להחמיץ!!!

### גוף נפש

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

**Core Pilates-deep core** - השיטה המתקדמת והמובילה היום בתחום החיזוק והיציבה. רצפים המתמקדים באתגור השרירים המייצבים והמניעים כאחד. שילובים דינאמיים וסטטיים תוך שילוב חווייתי בין מנחים בהשראת עקרונות הפילאטיס, רוח היגוה ויצירתיות המחול. מן הפנים אל החוץ... לשיפור נשימה, כוח, גמישות, תנועה ויציבה. מרגיע ומעורר כאחד.

**Pilates** - שיעור חיזוק ויציבה המתבסס על עקרונות שיטת הפילאטיס כאשר הדגש יהיה על עבודה עמוקה ורגועה, מהמרכז החוצה, ביצוע מדויק ואיכותי של כל תנועה לחיזוק, הגמישות ושיקום השרשרת התנועתית. **yoga flow / יוגה ווינאסה** - תירגול תנועתי זורם בין מנחים להרפיה ושיקום, חיזוק ומתיחות תוך שימת דגש על נשימה, שחרור ממתחים וגמישות. לימוד האסאנות תוך התמקדות על הכוח הפנימי, שחרור ממחסומים וגילוי עצמי. הרפתקה מדהימה.

### דאנס, מדרגה ותנועה

השיעורים התנועתיים בגרייט שייפ מאופיינים בחידושי כוריאוגרפיה, שלובים מהנים ונגישים, באנרגיה שלא נגמרת ובמדריכים סוחפים אשר יעבירו לכם את המלה האחרונה היום בעולם.

דאנס פוטנס גם לרקוד ולהנות מקומביניציות נגישות וגם להתחזק, לשרוף קלוריות בלי להרגיש... חוויה של כושר ותנועה.

**HIIT** - אימוני אינטרוולים בעצימות גבוהה, באופן חווייתי ובטיחותי המאפשרים משחק, שמחה, עבודת צוות, משימות ואתגר תוך כדי אימון המשפר כוח, יכולת אירובית ותפקוד פונקציונאלי

אימון רצועות - אימונים קבוצתיים במגוון שיטות.

### אימון בריאות / אימון לשיפור צפיפות עצם

אימון חיזוק ותנועה עם דגש על שיפור צפיפות עצם תוך דגש על פיזיולוגיה, עומסים נקודתיים, תנועות ושיווי משקל לשכלול תנועתי יומימי פונקציונאלי ולאיכות חיים משופרת.

### פלדנקרייז

שיעור על פי שיטת פלדנקרייז המיועדת לטיפול תנועתי בכאבים, שיפור טווחי תנועה ללא עומס, תנועה המשחררת לחצים ועומסים משלד ועמוד השדרה ומותאמת לתרגול עדין ואיכותי, בקצב איטי לגילאים המבוגרים ולסובלים מבעיות מפרקיות

### Core Gold

העידן החדש באימוני מבוגרים מיטביים - anti-aging . תירגול יכולות ספציפיות: כוח, תנועתיות, קואורדינציה, זיכרון יציבות ועוד תוך דגש על מרכיבי מיומנות, שיפור איכות חיים ותפקוד פונקציונאלי להעצמת גוף ונפש.

ליהנות להתמיד. להצליח.



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

## MARCH 2020

### STUDIO GREAT SHAPE

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
		חיזוק ויציבה נירית 07:00		אימון בריאותי לילי 07:15	Core & Stretch נירית 07:00	אימון בריאותי לילי 07:15	07:15-08:00
	Core Fitness נטע	Athletic Pilates נירית	Core Fitness אפרת	Core Pilates אולה		Core אולה	08:00-08:55
	09:00 אימון רצועות נתי				מתיחות תמר	אימון רצועות נתי	08:30-09:25
	Yoga בני	Fitness Core תמר	Dynamic Shape שני	Dance Fitness אולה		Dance Fitness קרניה	09:00-09:55
					Core Fitness תמי		09:30-10:25
	Core Pilates עידן	Core gold תמי	Core Pilates נטע	התעמלות בריאות לילי 10:45-10:00		מתיחות תמר	10:00-10:55
	Dance Fitness עידן 11:00	פלדנקרייז קוקי 11:00	ריקודי בטן אורלי 11:00	התעמלות בריאות לילי 11:35-10:50	Core Pilates שני	פלדנקרייז קוקי 11:00	10:30-11:25
				פלדנקרייז קוקי 11:35	ריקודי בטן אורלי 11:30	צ'יקונג קוקי 12:00	11:30-12:25
				Core Pilates אפרת 17:00			17:00-17:55
יוגה-מריאנה 18:15-19:45		Core Pilates אווה	Core Fitness שני	יוגה גילי 18:30	Core Fitness שני	אימון פונקציונלי חיאל	18:00-18:55
		Mala Yoga בני	Pilates אפרת	אימון פונקציונאלי חיאל 19:30	יוגה מאיה רצועות אייתי	Shape Fitness אווה	19:00-19:55
		אימון פונקציונאלי חיאל 20:00	Vinyasa Yoga רוי 20:00-21:15	20:30 Zumba שרון	Pilates סתיו	Pilates אווה	20:00-20:55



שיעור חדש שיעורים שמתקיימים ברחבת הכניסה לחדר הכושר

הרשמה יום לפני משעה 12:00 שיעור משולב נשים+גברים

\* השיעור הינו 55 דק

\* לא תאפשר כניסה לשיעור לאחר 10 דק

שעות פתיחה: ימים א'-ה' 06:00-23:00, ימי ו' 06:00-18:00, ימי שבת 18:00-23:00  
סדנאות בטן בימים א'-ה' בשעות 08:30, 09:30, 19:30, 20:30 יום ו' 08:30

# מערכת שעות סטודיו פילאטיס מכשירים GREAT SHAPE רעננה

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.



יום / שעה	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
<b>בוקר</b>						
7:30	עינב	שרון	**עינב	אנדי	רעות	עינב
8:30	עינב	**שרון	עינב	**אנדי	רעות	עינב
9:30	**עינב	שרון	עינב	אנדי	**רעות	**עינב
10:30	עינב	**שרון	עינב	**אנדי	**רעות	עינב
<b>ערב</b>						
17:00	לינוי		שרון טורין	שרון		
18:00	לינוי	**גליה	שרון טורין	שרון	אנדי	
19:00	**לינוי	גליה	**שרון טורין	**שרון	אנדי	
20:00	**לינוי	**גליה		שרון	אנדי	

## שיעור לנשים בלבד \*\* מתקדמים

- \* יש לתאם הגעה מראש - מס' המקומות בשיעור מוגבל.
- \* מינימום 2 משתתפים בשיעור.
- \* ניתן לבטל שיעור יום לפני עד השעה 20:00 בלבד.
- \* ביטול שיעור שלא בזמנים יחויב בשיעור מלא.
- \* יתכנו שינויים במערכת השעות \* משך השיעור 55 דקות.
- \* אין להכנס באיחור לאחר 10 דק' מתחילת השיעור.



רחוב אחוזה 142, רעננה

לפרטים והרשמה

09-7467430