

# מערכת שעות GREAT SHAPE כפר סבא

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
	<b>06:50</b> מתיחות מיטל		BODY SHAPE עירית זרטל	יוגה מעין	CORE מיטל	<b>07:15</b> PILATES שלי שור	<b>07:00-08:00</b>
יוגה יובל	זומבה מגלי	יוגה בני		<b>08:30</b> SHAPE FITNESS מירב דפני	<b>08:30</b> CORE פונקציונאלי אולה	<b>09:30</b> SHAPE FITNESS שלי שור	<b>08:00-09:00</b>
	<b>09:30</b> עיצוב דינאמי עירית זרטל	CORE FITNESS שני	זומבה טל	<b>09:30</b> CORE PILATES גליה	<b>09:35</b> התעמלות בריאותית עירית זרטל	זומבה טל קנדר	<b>09:00-10:00</b>
<b>10:00</b> CORE PILATES גלית זורף	<b>10:30</b> CORE MASTER CALSS תמי קים		<b>10:15</b> התעמלות בריאותית עירית זרטל		<b>10:20</b> התעמלות בריאותית עירית זרטל		<b>10:00-11:00</b>
		<b>11:15</b> פלדנקרייז דליה			<b>11:15</b> פלדנקרייז דליה	<b>11:15</b> פלדנקרייז דליה	<b>11:00-12:00</b>
							<b>17:00-18:00</b>
		<b>18:30</b> יוגה רון לוי	CORE FITNESS חן ציחי	עיצוב דינאמי שיר שקד	עיצוב דינאמי עירית	ויני יוגה מעין	<b>18:00-19:00</b>
		<b>19:45</b> CORE PILATES שיר שקד	KICKBOX חן ציחי	רצועות אבישי	GREAT PUMP אבישי	CORE FITNESS גליה	<b>19:00-20:00</b>
			CORE גליה			FITBALL גליה	<b>20:00-21:00</b>
				PILATES גליה			<b>21:00-22:00</b>



ליהנות. להתמיד. להצליח.



שיעורי הסטודיו בהרשמה דרך האפליקציה בלבד

ניקיון מכשירים  
בין מתאמנים



וויסות מספר  
המתאמנים



שמירת  
מרחק



שימוש  
במסכה



הפעילות בכפוף  
להנחיות משרד  
הבריאות

www.great-shape.co.il \*5277

מרכז ביג חיל ההנדסה, באר שבע, 08-6652545  
תל אביב | רעננה | כפר סבא | גדרה | באר שבע | בני ברק - רמת גן