

מערכת שעות GREAT SHAPE גדרה

| שבת | שישי | חמישי | רביעי | שלישי | שני | ראשון | |
|---|------------------------------|---|---------------------------------|------------------------------------|----------------------|--|--------------------|
| | SPIN רוני | פילאטים שני שור | 8:30 FITNESS אורטל | יוגה שרון | | יוגה שירלי | 08:00-09:00 |
| 9:30 עיצוב דינמי סבב מדריכות | CORE PILATES סבב מדריכות | SPIN רוני | 9:30 פילאטים אורטל | פלדנקרייז רינה | CORE נורית | 9:16 רצועות פונקציונאלי איציק | 09:00-10:00 |
| 10:30 CORE PILATES סבב מדריכות | HIIT סבב מדריכות | פלדנקרייז רינה | | זומבה סופי | | | 09:00-10:00 |
| | יוגה שרון | | | | | | 11:00-12:00 |
| | 16:30 SPIN יגאל | | HATA YOGA שירלי | 17:30 PILATES נורית | | | 17:00-18:00 |
| | | 18:30 רצועות פונקציונאלי איציק | עיצוב דינמי שרון | | PILATES שני שור | CORE PILATES נורית | 18:00-19:00 |
| | | | PILATES שרון | 19:30 אינטרוולים דרים | HATA YOGA שירלי | אימון פונקציונאלי נטלי | 19:00-20:00 |
| | | 20:00 זומבה איב | SPIN יגאל | 20:30 SPIN דרים | עיצוב חדווה חדווה | זומבה לינה | 20:00-21:00 |
| | | | SPIN יגאל | | SPIN רוני | | 21:00-22:00 |



ליהנות. להתמיד. להצליח.



ניקיון מכשירים
בין מתאמנים



וויסות מספר
המתאמנים



שמירת
מרחק



שימוש
במסכה



הפעילות בכפוף
להנחיות משרד
הבריאות