

# מערכת שעות GREAT SHAPE רעננה

שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
	PILATES עם נירית		אימון בריאותי עם שיר שקד	CORE עם נירית	אימון בריאותי עם שיר שקד	07:00-08:00
CORE FITNESS עם נטע	PILATES עם נירית		CORE עם אולה	CORE עם נירית	CORE עם אולה	08:00-09:00
יוגה עם בני	CORE FITNESS עם תמר לב עוז	CORE FITNESS עם שני	DANCE עם אולה	09:30 Core Fitness עם תמי קים	DANCE עם קרינה	09:00-10:00
	CORE GOLD עם תמי קים	CORE עם נטע	Core Pilates עם דברת		מתיחות עם תמר לב עוז	10:00-11:00
11:30 DANCE עם עידן חברוני		ריקודי בטן עם ורד טל				11:00-12:00
						17:00-18:00
	CORE PILATES עם שיר שקד	CORE FITNESS עם שני	18:15 יוגה עם איילה	CORE FITNESS עם שני	core fitness עם אווה	18:00-19:00
	19:30 אימון פונקציונאלי עם חייאל גריידי			19:30 CORE PILATES עם אורלי אלימלך		19:00-20:00
			20:30 אימון פונקציונאלי עם חייאל גריידי		20:30 אימון פונקציונאלי עם חייאל גריידי	20:00-21:00



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