

# מערכת שעות GREAT SHAPE כפר סבא

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
	06:50 מתיחות מיטל		BODY SHAPE עירית זרטל	יוגה מעין	CORE מיטל	PILATES שלי שור	07:00-08:00
יוגה יובל	זומבה מגלי	יוגה בני		08:30 Shape fitness מיטל גנוסר	08:30 CORE פונקציונאלי אולה	08:30 SHAPE FITNESS שלי שור	08:00-09:00
	09:30 עיצוב דינאמי עירית זרטל	CORE FITNESS שני	זומבה טל	09:30 CORE PILATES גליה	09:35 התעמלות בריאותית עירית זרטל	09:30 זומבה טל קנדר	09:00-10:00
CORE PILATES זויה	10:30 CORE MASTER CALSS תמי קים		10:15 התעמלות בריאותית עירית זרטל		10:20 התעמלות בריאותית עירית זרטל		10:00-11:00
		11:15 פלדנקרייז דליה	11:15 פלדנקרייז דליה		11:15 פלדנקרייז דליה	11:15 פלדנקרייז דליה	11:00-12:00
							17:00-18:00
		18:15 יוגה ליאור	CORE FITNESS חן ציחי	עיצוב דינאמי שיר שקד	עיצוב דינאמי עירית	ויני יוגה מעין	18:00-19:00
			KICKBOX חן ציחי	רצועות שיר שקד	סדנת רצועות ובטן מדריך חדר כושר	Dynamic shape גליה	19:00-20:00
		19:30 סדנת רצועות ובטן מדריך חדר כושר	CORE PILATES גליה		20:00 פילאטיס מיטל גלסמן	FITBALL גליה	20:00-21:00
				PILATES גליה			21:00-22:00



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