

מערכת שעות GREAT SHAPE באר שבע

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
	עיצוב דינאמי טל	פילאטים דקר	עיצוב דינאמי דקר	עיצוב טל	פילאטים עדי	עיצוב דינאמי דקר	08:30-09:30
	HIIT עומר	אימון בריאותי דקר	יוגה מעין	מתיחות ליאל	אימון מחזורי עומר	GOLD Pilates דקר	09:30-10:30
	פילאטים רון וקנין	עיצוב דינאמי נועה		Core Pilates דקר			10:30-11:30
18:00 Kickbox עם רון או HIIT עם עומר *להתעדכן באפליקציה				עיצוב וחייטוב רון	יוגה מעין	פילאטים אלה	17:00-18:00
		יוגה מעין	אימון פונקציונלי עומר	HIIT TABATA עומר	עיצוב דינאמי טל	Functional HIIT עומר	18:00-19:00
		רצועות דנים	Core Pilates רון	זומבה בר	אימון כוח רון	Step Fitness רחלי	19:00-20:00
			Kickbox רון			מתיחות ליאל	20:00-21:00

שיעורי הסטודיו בהרשמה דרך האפליקציה בלבד

ניקיון מכשירים
בין מתאמנים



וויסות מספר
המתאמנים



שמירת
מרחק



שימוש
במסכה



הפעילות בכפוף
להנחיות משרד
הבריאות

ליהנות. להתמיד. להצליח.



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

מערכת שעות

סטודיו בוטיק פילאטיס מכשירים
GREAT SHAPE באר שבע

2022

GREAT SHAPE

מרכז ביג חיל ההנדסה, באר שבע

שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
סבב מדריכות	עדי		דקר		טל	08:30-09:30
סבב מדריכות	עדי	דקר	דקר	עדי	טל	09:30-10:30
		דקר		עדי	דקר	10:30-11:30
						11:30-12:30
						16:00-17:00
	סיגל		יוליה			17:00-18:00
	סיגל		יוליה		סיגל	18:00-19:00
	סיגל	דקר		דקר	סיגל	19:00-20:00
		דקר		דקר		20:00-21:00
				דקר		21:00-22:00

לפרטים והרשמה

08-8599449



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 ולהתרשם.