

# מערכת שעות GREAT SHAPE תל אביב

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
	08:30 פילאטיס אוריין	יוגה ספיר	פילאטיס קובי	פונקציונלי הדר	פילאטיס שירה ספינינג קובי	פונקציונלי מריל	08:00-09:00
9:15 יוגה שי	9:30 קיקבוקס רמי	CORE PILATES עודד	ספינינג קובי	יוגה סימה	עיצוב שירה	GOLD CORE ורד	09:00-10:00
	10:30 יוגה ספיר	פלדנקרייז נטע		GOLD CORE ורד	פלדנקרייז נטע		10:00-11:00
עיצוב ג'ני / אוריין							11:00-12:00
		פילאטיס עמית	H.I.I.T עודד			רצועות מיטל	18:00-19:00
		פונקציונלי הדר	Spinning Party עודד עיצוב ג'ני	פילאטיס עדי	יוגה מוריה	זומבה ולדי Spinning Party עודד	19:00-20:00
			יוגה שי	זומבה ולדי	רצועות & עודד	CORE עדי	20:00-21:00
			קיקבוקס רמי	20:30 קיקבוקס רמי		20:30 קיקבוקס רמי	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