

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	08:15 SHAPE FITNESS שלי שור	08:00-09:00
	09:30 עיצוב דינאמי עירית זרטל		זומבה טל	09:30 CORE PILATES גליה	09:35 התעמלות בריאותית עירית	09:30 זומבה טל	09:00-10:00
CORE PILATES זויה	10:30 CORE MASTER CALSS תמי קים	CORE שני	10:15 התעמלות בריאותית עירית זרטל		10:20 התעמלות בריאותית עירית		10:00-11:00
		11:15 פלדנקרייז דליה	11:15 פלדנקרייז דליה		11:15 פלדנקרייז דליה	11:15 פלדנקרייז דליה	11:00-12:00
		פילאטים עירית זרטל					17:00-18:00
		18:30 יוגה ליאור	CORE FITNESS שיר אבידן	עיצוב דינאמי מאי מרום	עיצוב דינאמי עירית	ויני יוגה מעין	18:00-19:00
		19:30 סנדת בטן ורצועות	KICKBOX שיר אבידן	19:30 יוגה אלניה	פילאטים גליה	Dynamic shape גליה	19:00-20:00
			CORE PILATES גליה			FITBALL גליה	20:00-21:00
				PILATES גליה			21:00-22:00



שיעורי הסטודיו בהרשמה דרך האפליקציה בלבד

ניקיון מכשירים
בין מתאמנים



וויסות מספר
המתאמנים



שמירת
מרחק



שימוש
במסכה



הפעילות בכפוף
להנחיות משרד
הבריאות

www.great-shape.co.il *5277

מועדון כפר סבא | 09-7687360
תל אביב | רעננה | כפר סבא | גדרה | באר שבע | בני ברק - רמת גן