

מערכת שעות GREAT SHAPE באר שבע

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
	אימון תחנות עומר	פילאטים דקר	עיצוב דינאמי דקר	עיצוב דינאמי נועה	פילאטים עדי	עיצוב דינאמי רון	08:30-09:30
HIIT עומר	HIIT עומר	אימון בריאותי דקר	פילאטים אלה	מתיחות ליאל	אימון מחזורי עומר	Pilates נועה	09:30-10:30
	פילאטים רון		יוגה סיוון	Core Pilates עדי אסכולאי		אימון בריאותי דקר	10:30-11:30
				עיצוב וחיתוב רון	יוגה ספיר		17:00-18:00
Kickbox רון		יוגה ספיר	Mobility ליאל	HIIT TABATA עומר	אימון כוח רון	Functional HIIT עומר	18:00-19:00
		רצועות דנים	Power Pilates רון	פילאטים נועה	אימון כוח רון	Step Fitness רחלי	19:00-20:00
			Kickbox רון	HIIT דנים	זומבה בר		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 אסכולאי		עדי אסכולאי		דקר	08:30-09:30
סבב מדריכות	עדי אסכולאי	דקר	עדי אסכולאי	עדי בר כליפא	דקר	09:30-10:30
		דקר				10:30-11:30
						11:30-12:30
						16:00-17:00
	סיגל		יוליה			17:00-18:00
	סיגל	דקר	יוליה	דקר	סיגל	18:00-19:00
		דקר		דקר	סיגל	19:00-20:00
		דקר		דקר		20:00-21:00
		דקר		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.