

מערכת שעות GREAT SHAPE גדרה

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
	ספינינג רוני	פילאטיס שני שור	8:30 עיצוב בוקר דרים	יוגה גלית	עיצוב בוקר מיטל	יוגה שירלי	08:00-09:00
9:30 עיצוב דינמי סבב מדריכים	CORE PILATES סבב מדריכים		9:30 פיטנס דרים	פלדנקרייז רינה	CORE נורית	9:16 פונקציונאלי איציק	09:00-10:00
10:30 CORE PILATES סבב מדריכים	HIIT סבב מדריכים	10:00 פלדנקרייז רינה		זומבה סופי			09:00-10:00
	יוגה שרון						11:00-12:00
	16:00 עיצוב דינאמי דרים		HATA YOGA שירלי	17:30 PILATES נורית			17:00-18:00
		עיצוב דינאמי מיטל	עיצוב דינאמי מעין אברהמי		PILATES שני שור	CORE PILATES נורית	18:00-19:00
		19:00 פונקציונאלי איציק	TABATA מיטל	19:30 אינטרוולים דרים	HATA YOGA שירלי	אימון פונקציונאלי מיטל	19:00-20:00
		20:00 זומבה איב	פילאטיס מיטל	20:30 עיצוב דינאמי דרים	זומבה איב	זומבה לינה	20:00-21:00
							21:00-22:00



ליהנות. להתמיד. להצליח.



ניקיון מכשירים
בין מתאמנים



וויסות מספר
המתאמנים



מרחק
שמירת



שימוש
במסכה



הפעילות בכפוף
להנחיות משרד
הבריאות

שיעורי הסטודיו בהרשמה דרך האפליקציה בלבד

www.great-shape.co.il *5277

שדרות בן גוריון 105, גדרה, 08-8599449
תל אביב | רעננה | כפר סבא | גדרה | באר שבע | בני ברק - רמת גן