

מערכת שעות מועדון GREAT SHAPE ב"ש

ליהנות. להתמיד. להצליח.



*שיעורי הסטודיו בהרשמה דרך האפליקציה בלבד

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	שעות
	אימון מחזורי- עומר	פילאטיס- דקר	עיצוב דינאמי- דקר	עיצוב דינאמי- נועה סקס	פילאטיס- כלילה	עיצוב דינאמי- רון וקנין	08:30-09:30
HIIT- עומר/נועה להתעדכן באפליקציה	תחנות מתקדמים- עומר	אימון בריאות- דקר	פילאטיס- ורוניקה	פילאטיס- נועה סקס	אימון מחזורי- עומר	פילאטיס- נועה סקס	09:30-10:30
KICKBOXING-רון/ מדרגה- רחלי להתעדכן באפליקציה	POWER PILATES רון וקנין		יוגה ויניאסה- סיוון	MOBILITY אור	מתיחות- ליאל	אימון בריאות- דקר	10:30-11:30
			יוגה אשטנגה- שי	עיצוב דינאמי- רון וקנין	יוגה ויניאסה- ענבר	פילאטיס- נועה סקס	17:00-18:00
		יוגה ויניאסה-הילה היפ הופ-אלה קורן סטודיו קטן	TRX פונקציונלי- דניס	TABATA עומר	אימון כוח- רון וקנין	פונקציונלי- עומר	18:00-19:00
		TRX פונקציונלי- דניס	POWER PILATES רון וקנין	פילאטיס- נועה סקס	פילאטיס- אלה אימון כוח-רון סטודיו קטן	יוגה אשטנגה- שחר	19:00-20:00
			KICKBOXING רון וקנין				20:00-21:00

