



# מערכת שעות GREAT SHAPE גדרה

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
						7:30 יוגה שירלי	07:00-08:00
		8:00 אימון פונקציונלי דרים	8:30 פיטנס אורטל	8:00 יוגה גלית	8:00 פילאטים נורית	8:30 עיצוב גולד דרים	08:00-09:00
9:30 אימון פונקציונלי סבב מדריכים	9:00 Core הילה	9:00 פילאטים שני	9:30 פילאטים אורטל	9:00 פלדנקרייז רינה	9:00 עיצוב וחיטוב מיטל		09:00-10:00
10:30 פילאטים סבב מדריכים	10:00 אימון פונקציונלי הילה	10:00 פלדנקרייז רינה		10:00 זומבה סופי			10:00-11:00
	11:00 יוגה שרון						11:00-12:00
	15:00 אימון פונקציונלי דרים	10:00 פילאטים נורית	17:00 האתה יוגה שרון	17:30 פילאטים נורית			17:00-18:00
		18:00 פילאטים נורית	18:00 עיצוב וחיטוב אסתר		18:00 Core הילה	18:00 פילאטים למתקדמים מיטל	18:00-19:00
		19:00 אימון כוח הילה	19:00 פילאטים אסתר	19:30 אימון פונקציונלי דרים	19:00 האתה יוגה שירלי	19:00 אימון פונקציונלי מיטל	19:00-20:00
			20:00 זומבה איב		20:00 זומבה איב	20:00 זומבה לינה	20:00-21:00



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