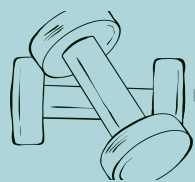


برنامه کلاسی باشگاه



پنجشنبه	چهارشنبه	سه شنبه	دوشنبه	یکشنبه	شنبه	ساعات
	functional(بهاره)	spinning	functional(بهاره)	spinning	functional(بهاره)	۷-۸
یوگا(سحر) spinning	ایروبیک CX(بهاره)	یوگا(سحر) spinning	ایروبیک CX(بهاره)	یوگا(سحر) spinning	ایروبیک CX(بهاره)	۸-۹
kickbox(سحر) function(نیلوفر)	functional(شیما) بادی بالانس(بهاره) spinning(پرگل)	kickbox(سحر)	functional(شیما) بادی بالانس(بهاره) spinning(پرگل)	kickbox(سحر)	functional(شیما) بادی بالانس(بهاره) spinning(پرگل)	۹-۱۰
body weight(سحر) function(نیلوفر) spinning(پرگل)	functional(شیما) ۱۰.۳۰(پرگل) functional(بهاره)	body weight(سحر)	functional(شیما) ۱۰.۳۰(پرگل) functional(بهاره)	body weight(سحر)	functional(شیما) ۱۰.۳۰(پرگل) functional(بهاره)	۱۰-۱۱
functional(نیلوفر)	functional(شیما) CX(بهاره) spinning۱۱.۱۵(پرگل)	functional(نیلوفر) ۱۱.۳۰(عاروان) pilates	functional(شیما) CX(بهاره) spinning۱۱.۱۵(پرگل)	functional(نیلوفر) ۱۱.۳۰(عاروان) pilates	functional(شیما) CX(بهاره) spinning۱۱.۱۵(پرگل)	۱۱-۱۲
zumba(بیتا)	functional(بهاره) کانگو۱۲.۱۵(لیلی)	zumba(بیتا) functional(نیلوفر)	functional(بهاره) کانگو۱۲.۱۵(لیلی)	zumba(بیتا) functional(نیلوفر)	functional(بهاره) کانگو۱۲.۱۵(لیلی)	۱۲-۱۳
hiphop(بیتا)						۱۳-۱۴
zumba step(بهار)	یوگا(سمیرا)				یوگا(سمیرا)	۱۴-۱۵
hit burn(الهام)		functional(نیلوفر)				۱۵-۱۶
hit burn(الهام)	functional(شیما) ۱۶.۳۰(عاروان) pilates	functional(نیلوفر) ۱۶.۳۰(عاروان) pilates	functional(شیما) ۱۶.۳۰(عاروان) pilates	functional(نیلوفر) ۱۶.۳۰(عاروان) pilates	functional(شیما) ۱۶.۳۰(عاروان) pilates	۱۶-۱۷
	functional(شیما) spinning(پرگل) ۱۷.۳۰(عاروان) pilates	functional(نیلوفر) ۱۷.۳۰(عاروان) pilates	functional(شیما) spinning(پرگل) ۱۷.۳۰(عاروان) pilates	functional(نیلوفر) ۱۷.۳۰(عاروان) pilates	functional(شیما) spinning(پرگل) ۱۷.۳۰(عاروان) pilates	۱۷-۱۸
	functional(شیما) ۱۸.۲۰(لعا) spinning(پرگل)	functional(نیلوفر) ۱۸.۲۰(لعا) spinning(پرگل)	functional(شیما) ۱۸.۲۰(لعا) spinning(پرگل)	functional(نیلوفر) ۱۸.۲۰(لعا) spinning(پرگل)	functional(شیما) ۱۸.۲۰(لعا) spinning(پرگل)	۱۸-۱۹
	۱۹.۳۰zumba(یاسمن) functional(شیما)	functional(نیلوفر) spinning(پرگل) کانگو(لیلی) hit burn(الهام)	۱۹.۳۰zumba(یاسمن) functional(شیما)	functional(نیلوفر) spinning(پرگل) کانگو(لیلی) hit burn(الهام)	۱۹.۳۰zumba(یاسمن) functional(شیما)	۱۹-۲۰
	hit burn(پانته‌آ) spinning(هیوا)	hit burn(الهام) یوگا(سارا)	hit burn(پانته‌آ) spinning(هیوا)	hit burn(الهام) یوگا(سارا)	hit burn(پانته‌آ) spinning(هیوا)	۲۰-۲۱

FITNESS

روزهای زوج	روزهای فرد
۷ تا ۱۴ (الهام)	۷ تا ۱۶ (پریسا)
۹ تا ۲۱ (پانته‌آ)	۱۶ تا ۲۱ (فرزانه)
۱۶ تا ۲۱ (فرزانه)	

PILATES REFORMER

روزهای زوج	روزهای فرد
۷ تا ۱۴ (فاطمه)	۷ تا ۱۲ (فاطمه)
۱۶ تا ۲۱ (آزاده)	۱۷ تا ۱۸ (مرضیه)
۱۲ تا ۱۳ (عاروان)	۱۸ تا ۱۹
۱۳ تا ۱۴	۱۲ تا ۱۳ (سحر)
۱۴ تا ۱۵ (بهاره)	۱۳ تا ۱۴