

● سالن بالا

زوج سالن بالا صبح ۸ الی ۹ تی آرکس خانم گودرزی
زوج سالن بالا صبح ۸ و نیم الی ۹ و نیم تی آرایکس خانم
فاطمه بکان

زوج سالن بالا صبح ۹ و نیم الی ۱۰ و نیم خانم گودرزی
زوج سالن بالا ۱۰ و نیم الی ۱۱ و نیم پیلاتس خانم صفری
زوج سالن بالا ۱۱ و نیم الی ۱۲ و نیم ژیمناستیک خانم
اسلامی

زوج سالن بالا اوربع الی ۲ و ربع خالی ●

زوج سالن بالا ۲ و ربع الی ۳ و ربع خالی ●

زوج سالن بالا ۳ و ربع الی ۴ و نیم تکواندو خانم ورزدار

زوج سالن بالا ۴ و نیم الی ۵ و چهل و پنج تکواندو خانم

ورزدار

زوج سالن بالا ۵ و چهل و پنج الی ۷ تکواندو خانم ورزدار

زوج سالن بالا ۷ الی ۸ و ربع تکواندو خانم ورزدار

زوج سالن بالا غروب ۸ و ربع الی ۹ و ربع ایروبیک خانم

خالقی

فرد سالن بالا صبح ۸ الی ۹ خالی ●

فرد سالن بالا صبح ۹ الی ۱۰ ایروبیک خانم زهرا

خالقی

فرد سالن بالا ۱۰ الی ۱۱ تی آرایکس خانم زهرا بکان

فرد سالن بالا ۱۱ الی ۱۲ خالی ●

فرد سالن بالا ۱۲ الی ۱ پارکور خانم عسگری
یکشنبه و سه شنبه سالن بالا ۱ و ربع الی ۲ و ربع تی
آرایکس خانم زهرا بکان

پنجشنبه ها سالن بالا ۱ و ربع الی ۲ و ربع ژیمناستیک
خانم اسلامی

فرد سالن بالا ۲ ربع الی ۳ ربع ژیمناستیک خانم اسلامی
فرد سالن بالا ۳ ربع الی ۴ و نیم تکواندو خانم ورزدار
فرد سالن بالا ۴ و نیم الی ۵ و چهل و پنج تکواندو خانم
ورزدار

فرد سالن بالا ۵ و چهل و پنج الی ۷ تکواندو خانم ورزدار
فرد سالن بالا غروب ۷ الی ۸ و ربع تکواندو خانم
ورزدار

یکشنبه و سه شنبه سالن بالا غروب ۸ و ربع الی ۹ و ربع
ژیمناستیک خانم اسلامی

پنجشنبه ها سالن بالا غروب ۸ و ربع الی ۹ و ربع خالی ●
فرد سالن بالا غروب ۹ و ربع الی ۱۰ و ربع خالی ●

● سالن همکف

زوج سالن همکف صبح ۸ الی ۹ زومبا خانم چگینی

زوج سالن همکف صبح ۹ الی ۱۰ خالی ●

زوج سالن همکف صبح ۱۰ الی ۱۱ خالی ●

زوج سالن همکف ۱۱ الی ۱۱ و نیم باله خانم کمالی

زوج سالن همکف ۱۱ و نیم الی ۱۲ نیم خالی ●

زوج سالن همکف ۱۲ و نیم الی ۱۳ و نیم خالی ●

زوج سالن همکف ۱ و نیم الی ۲ و نیم خالی ●

زوج سالن همکف ۲ و نیم الی ۳ و نیم خالی ●

زوج سالن همکف ۳ و نیم الی ۴ و نیم ایروبیک خانم

خالقی

زوج سالن همکف ۴ و نیم الی ۵ و نیم تی آرایکس خانم

جواد

شنبه و چهارشنبه سالن همکف ۵ و نیم الی ۶ و نیم رقص

خانم وقار

دوشنبه سالن همکف ۵ و نیم الی ۶ و نیم خالی ●

زوج سالن همکف ۶ و نیم الی ۷ و نیم تی آرایکس خانم

گودرزی

زوج سالن همکف ۷ و نیم الی ۸ و نیم تی آرایکس خانم

گودرزی

زوج سالن همکف غروب ۸ و نیم الی ۹ و نیم خانم زهرا

خالقی

فرد سالن همکف صبح ۸ الی ۹ خالی ●

فرد سالن همکف صبح ۹ الی ۱۰ خالی ●

فرد سالن همکف صبح ۱۰ الی ۱۱ فیتنس خانم عبدی

پنجشنبه سالن همکف ۱۱ الی ۱۲ خالی ●

پنجشنبه ها سالن همکف ۱۲ الی ۱ خالی ●

پنجشنبه هاسالن همکف ۱ الی ۲ خالی ●
پنجشنبه ها سالن همکف ۲ الی ۳ خالی ●
فرد سالن همکف ۱۱ الی ۱۲ خالی ●

شنبه و دوشنبه سالن همکف ۱۲ الی ۱ ایرانی خانم
پریا حسینی

شنبه و دو شنبه سالن همکف ۱ الی ۲ رقص آذری خانم
پریا حسینی

شنبه و دو شنبه سالن همکف ۲ الی ۳ رقص عربی
خانم پریا حسینی

چهارشنبه ها سالن همکف ۱۲ الی ۱ ● ۱ الی ۲
● ۲ الی ۳ خالی ●

فرد سالن همکف ۳ الی ۴ خالی ●

فرد سالن همکف ۴ الی ۵ خالی ●

فرد سالن همکف غروب ۵ الی ۶ زومبا خانم فاطمه
چگینی

فرد سالن همکف غروب ۶ الی ۷ زومبا خانم چگینی

فرد سالن همکف غروب ۷ الی ۸ خالی ●

فرد سالن همکف غروب ۸ الی ۹ خالی ●

فرد سالن همکف غروب ۹ الی ۱۰ خالی ●

● سالن پایین

زوج سالن پایین صبح ۸ونیم الی ۹ونیم خالی ●
زوج سالن پایین صبح ۹وچهل و پنج الی ۱۰وچهل و پنج
یوگا خانم فاطمه بکان

شنبه و دوشنبه سالن پایین ۱۱ الی ۱۲ خانم فرهاد
کیائی بازی و ورزش

زوج سالن پایین ۱۱ ونیم الی ۱۲ ونیم باله خانم
کمالی

زوج سالن پایین ۱۲ وربع الی ۱ وربع خالی ●
زوج سالن پایین ۱ وربع الی ۲ وربع خالی ●
زوج سالن پایین ۲ وربع الی ۳ وربع خالی ●

زوج سالن پایین ۳ و نیم الی ۴ونیم تی آرایس خانم
جوادی

زوج سالن پایین ۴ و نیم الی ۵ ونیم پیلاتس خانم
یعقوبی

زوج سالن پایین ۵ ونیم الی ۶ونیم خانم زهرا بکان
زوج سالن پایین غروب ۶ونیم الی ۷ونیم خانم زهرا بکان
زوج سالن پایین غروب ۷ونیم الی ۸ونیم خانم زهرا بکان
زوج سالن پایین غروب ۸ونیم الی ۹ونیم خانم زهرا
بکان

زوج سالن پایین غروب ۱۰ خالی ●

فرد سالن پایین صبح ۱۰ الی ۱۱ خالی ●

فرد سالن پایین ۱۱ الی ۱۲ خالی ●

فرد سالن پایین ۱۲ الی ۱ خالی ●

فرد سالن پایین ۱ الی ۲ خالی ●

فرد سالن پایین ۲ الی ۳ ایروپیک خانم زهرا

خالقی

سه شنبه پنجشنبه سالن پایین ۳ الی ۴ یوگا خانم

خدا بنده لو

یکشنبه سالن پایین ۳ الی ۴ خالی ●

فرد سالن پایین یکشنبه و پنجشنبه ۴ الی ۵ بازی و

ورزش کودکان

سه شنبه سالن پایین ۴ الی ۵ خالی ●

فرد سالن پایین غروب ۵ الی ۶ TRX کراس کور

بانجی خانم زهرا بکان

فرد سالن پایین غروب ۶ الی ۷ ایروپیک خانم زهرا

خالقی

فرد سالن پایین غروب ۷ الی ۸ ایروپیک خانم زهرا

خالقی

فرد سالن پایین غروب ۸ الی ۹ خالی ●

