

برنامه سانس های طرح فروش

ردیف	رشته ورزشی	ساعت	روز	مربی	سالن
۱	ایروبیک	۸ تا ۹	فرد	خانم مسلم	ایروبیک
۲	پيلاتس	۹ تا ۱۰	فرد	خانم بحری	کاراته
۳	شکم و پهلوی	۱۰ تا ۱۱	فرد	خانم بحری	کاراته
۴	آمادگی جسمانی	۱۱ تا ۱۲	فرد	خانم بحری	کاراته
۵	یوگا	۹:۱۵ تا ۱۰:۴۵	دوشنبه-چهارشنبه	خانم حیدری	کاراته
۶	یوگا	۱۰:۴۵ تا ۱۲:۱۵	دوشنبه-چهارشنبه	خانم حیدری	کاراته
۷	یوگا	۷:۳۰ تا ۹	یکشنبه-شنبه	خانم جدی	کاراته