

برنامه کلاس های ورزشی سالن پردیس سال ۱۴۰۱

بدنسازی	ژیمناستیک	کاراته	تکواندو	فیتنس	پيلاتس	يوگا	ايروبيک	رشته / روز	
خانم ها هر روز ۲۱ تا ۲۳ آقایان هر روز ۲۳ تا ۲۸	۱۴:۳۰-۱۶	۱۶-۱۷:۱۵ آقایان	۱۶-۱۷:۱۵		۹:۳۰-۱۰:۳۰	۱۱-۱۲:۱۵	۸:۱۵-۹:۱۵	شنبه	
						آقایان ۲۰:۳۰-۲۲	۱۷:۴۵-۱۹		
			آقایان ۱۷:۱۵-۱۸:۱۵	۸-۹		۱۹-۲۰:۱۵		یکشنبه	
	۱۴:۳۰-۱۶	۱۶-۱۷:۱۵ آقایان	۱۶-۱۷:۱۵		۹:۳۰-۱۰:۳۰			۸:۱۵-۹:۱۵	دوشنبه
								۱۷:۴۵-۱۹	
			آقایان ۱۷:۱۵-۱۸:۱۵	۸-۹		۱۹-۲۰:۱۵		سه شنبه	
	۱۴:۳۰-۱۶	۱۶-۱۷:۱۵ آقایان	۱۶-۱۷:۱۵		۹:۳۰-۱۰:۳۰		۱۱-۱۲:۱۵	۸:۱۵-۹:۱۵	چهارشنبه
							آقایان ۲۰:۳۰-۲۲	۱۷:۴۵-۱۹	
			آقایان ۱۷:۱۵-۱۸:۱۵	۸-۹					پنجشنبه