

کلاس‌های بهار دختران

ساعت	روز	رشته
۲۱:۰۰ تا ۲۰:۰۰	فرد	فیتنس چربی سوزی
۱۸:۴۵ تا ۱۷:۴۵	فرد	آیروبیک شاد
۱۹:۴۵ تا ۱۸:۴۵		
۱۸:۳۰ تا ۱۷:۳۰	فرد	TRX
۱۲:۰۰ تا ۰۸:۰۰	فرد	بدنسازي
۱۳:۰۰ تا ۰۸:۰۰	زوج	
طبق ساعات فوق	همه‌روزه	
۱۴:۱۵ تا ۱۳:۰۰	فرد	شنای عمومی
۱۵:۴۵ تا ۱۴:۳۰	فرد	
۱۸:۱۵ تا ۱۷:۰۰	یکشنبه	شنای کارمندی
۱۶:۱۵ تا ۱۵:۰۰	پنجشنبه	
۱۶:۴۵ تا ۱۵:۳۰	فرد	شنای نیمه خصوصی
۱۲:۱۵ تا ۱۱:۰۰	فرد	
باهماهنگی	باهماهنگی	شنای خصوصی
۱۲:۱۵ تا ۱۱:۰۰	فرد	آبدرمانی
۱۸:۴۵ تا ۱۷:۳۰	زوج	اسکیت (پایه ، تکمیلی)
۱۹:۰۰ تا ۱۷:۴۵	پنجشنبه	اسکیت خانوادگی
۱۹:۴۵ تا ۱۸:۳۰	و جمعه	
۲۰:۰۰ تا ۱۸:۴۵	دوشنبه	اسکیت نمایشی سطح ۳
۱۵:۴۵ تا ۱۴:۳۰	و جمعه	
۲۱:۱۵ تا ۲۰:۰۰	دوشنبه	اسکیت نمایشی سطح ۲
۱۷:۰۰ تا ۱۵:۴۵	و جمعه	
۲۰:۰۰ تا ۱۸:۴۵	شنبه و چهارشنبه	اسکیت هاکی
۲۱:۱۵ تا ۲۰:۰۰	چهارشنبه	فری استایل
۱۸:۱۵ تا ۱۷:۰۰	و جمعه	
۲۱:۱۵ تا ۲۰:۰۰	شنبه	اسکیت سرعت
۱۷:۳۰ تا ۱۶:۱۵	و چهارشنبه	

۲۱:۳۰ تا ۲۰:۱۵	یکشنبه	اسکیت کاروگرافی
با تعیین وقت قبلی		اسکیت خصوصی پایه
با تعیین وقت قبلی		اسکیت خصوصی تخصصی
۱۷:۱۵ تا ۱۶:۰۰	یکشنبه و سه‌شنبه	والیبال
۱۷:۱۵ تا ۱۶:۰۰	دوشنبه	بسکتبال
۱۲:۰۰ تا ۱۰:۴۵	و جمعه	
۱۶:۱۵ تا ۱۵:۰۰	زوج	فوتبال
۱۸:۴۵ تا ۱۷:۳۰	شنبه و چهارشنبه	صخره نوردی
۱۲:۰۰ تا ۱۰:۴۵	فرد	بازی‌های هدفمند
۱۵:۰۰ تا ۱۴:۰۰	فرد	آیروبیگ کودکان
۱۷:۳۰ تا ۱۶:۱۵	فرد	تکواندو
۱۶:۰۰ تا ۱۴:۴۵	فرد	کاراته
۱۵:۳۰ تا ۱۴:۰۰	پنجشنبه	نقاشی
۱۲:۳۰ تا ۱۱:۰۰	پنجشنبه	شطرنج
با تعیین وقت قبلی		پینگ پنگ

برای دریافت اخبار خرمشاد به وبسایت WWW.KHORAMSHAD.COM مراجعه نمایید.

مجتمع فرهنگی ورزشی
خرم‌شاد
KHORAMSHAD

