|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **کلاس های گروهی** | **ایام هفته** | **تعداد جلسات** | **ساعت** | **شهریه (تومان)** | **مربی** |
| تای چی | روز زوج | 12 / 8 | 16-17 | 250.000 / 200.000 | خانم دکتر سحر آقا ابراهیم |
| باراوسل | روز زوج | 12 / 8 | 19-18 | 250.000 / 300.000 | خانم مریم والی زاده |
| پیلاتس | روز زوج | 12 / 8 | 11– 10 | 370.000 / 330.000 | خانم نرگس اسماعیلی |
| تی آر ایکس | روز زوجروز فرد | 12 / 812/8 | 13 – 12/ 20-1920-19 | 370.000 / 330.000 | خانم کرمی /خانم امیدیخانم کرمی |
| اسپینینگ | روز زوج | 12 / 8 | 14 – 13 | 300.000 / 250.000 | خانم رامینا حمید پور |
| تکواندو | روز زوج | 12/8 | 18-17 | 270.000/250.000 | خانم مهسا دهقان |
| کراس فیت | روز زوج | 12/8 | 15-14 | 330.000 / 300.000 | خانم رامینا حمید پور |
| ایروبیک | روز فرد | 12 / 8 | 9 - 8 | 250.000 / 200.000 | خانم ویدا اشرفی |
| تی آر ایکس فانکشنال | یکشنبه . سه شنبه | 8 | 16-15  | 330.000 | خانم نرگس اسمعیلی |
| اسپینینگ | یکشنبه . سه شنبه | 8 | 18 - 17 | 250.000 | خانم سحر خسروی |
| ایروبیک لاتین  | یکشنبه – سه شنبه | 8 | 12 - 11 | 250.000 | خانم سحر خسروی |
| تی آر ایکس | یکشنبه-سه شنبه | 8 | 11 – 10 | 330.000 | خانم سحر خسروی |
| استرانگ | یکشنبه-سه شنبه | 8 | 17 - 16 | 300.000 | خانم سحر خسروی |
|  تی آر ایکس فانکشنال | روز زوج(نیمه خصوصی) | 12 | 11-12 | 600.000 | خانم نرگس اسمعیلی |
| تی آر ایکس فانکشنال | روز فرد | 12/8 | 14-13 | 350.000/330.00 | خانم ویدا اشرفی |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **کلاس** | **ایام هفته** | **تعداد جلسات** | **شهریه (تومان)** | **مربی** |
| آبدرمانی/ایروبیک در آب | هر روز / با هماهنگی | 10 | 1.000.000 | خانم دکتر تیام مهاجری |
| آموزش شنا | هر روز / با هماهنگی | 10 | 1.200.000 | خانم دکتر تیام مهاجری |
| باله در آب | هر روز / با هماهنگی | 10 | 1.200.000 | خانم ساناز زمانی |
| ویژه سالمندان | روز فرد | 12 | 1.200.000 | خانم دکتر تیام مهاجری |
| دنس ورک اوت | هروز فرد /13-12 | 12 | 300.000 | خانم شیلا ترابیان |
| ویژه کودکان | 5شنبه ها 11-10 | 4 | 200.000 | خانم شیلا ترابیان |