

## برنامه کلاس های ورزشی باشگاه کوثر (بانوان)

(اردیبهشت ماه ۱۴۰۳)

ساعت کلاس	روزهای کلاس	زوج/فرد	مبلغ (تومان)	نام کلاس	رده سنی
۱۶ - ۱۷	یکشنبه - سه شنبه	فرد	۲۶۰,۰۰۰	ژیمناستیک	۳ تا ۶ سال
۱۶:۳۰ - ۱۸	یکشنبه - سه شنبه	فرد	۲۶۰,۰۰۰	والیبال	۶ تا ۹ سال
۱۸ - ۱۹:۳۰	شنبه - دوشنبه - چهارشنبه	زوج	۲۶۰,۰۰۰	بسکتبال	
۱۹:۳۰ - ۲۱	دوشنبه - چهارشنبه	زوج	۲۶۰,۰۰۰	بدمینتون	
۱۷ - ۱۸:۳۰	شنبه - دوشنبه - چهارشنبه	زوج	۲۶۰,۰۰۰	کاراته	
۱۸:۳۰ - ۲۰	شنبه - دوشنبه - چهارشنبه	زوج	۲۶۰,۰۰۰	تکواندو	۷ تا ۱۷ سال
۱۸ - ۱۹:۳۰	یکشنبه - سه شنبه	فرد	۲۶۰,۰۰۰	والیبال	
۸:۳۰ - ۹:۳۰	شنبه - دوشنبه - چهارشنبه	زوج	۲۶۰,۰۰۰	ایروبیک	
۸:۳۰ - ۹:۳۰	یکشنبه - سه شنبه - پنجشنبه	فرد	۲۶۰,۰۰۰	پيلاتس	۱۷ سال به بالا
۹:۳۰ - ۱۱:۳۰	شنبه - چهارشنبه	زوج	۳۰۰,۰۰۰	یوگا	
۱۷ - ۱۸	شنبه - دوشنبه - چهارشنبه	زوج	۲۶۰,۰۰۰	فیتنس	
۱۹:۳۰ - ۲۱	یکشنبه - سه شنبه	فرد	۲۶۰,۰۰۰	والیبال	
۱۹:۳۰ - ۲۱	دوشنبه - چهارشنبه	زوج	۲۶۰,۰۰۰	بدمینتون	