

کلاس های در حال اجرا شعبه 2

کوچمشکی ، انتهای چهارراه دوم جنوبی ، خیابان شهید حسن علی
احمدی ، نبش ساختمان مهندسی معماری اسوه ، طبقه پایین ،
باشگاه بانوان اکسیر

تلفن : 02433447901

روز های زوج

شهریه	تعداد جلسات	زمان	مربی	رشته ورزشی
700.000	12	8 - 9	سارا ساریجلو	آمادگی جسمانی
550.000	12	9:15 – 10:15	سارا ساریجلو	زومبا
650.000	12	10:15 – 11:15	سارا ساریجلو	فیتنس
850.000	12	9:30 – 10:30	فرناز مدیری	اسپینینگ
800.000	12	11 – 12	نازنین سعیدپور	فیتنس / TRX
800.000	12	16:30 – 17:30		
750.000	12	14 - 15:30	مینا صفائی	بدنسازی / فیتنس
850.000	12	16:30 – 18	نازیلا مقدمی	بادی فلکس فیتنس / TRX
700.000	12	17 - 18		
550.000	12	17 - 18	محیا شقاقی	زومبا
950.000	12	17:30 – 19	نگین نجفی	کراسفیت
850.000	12	18 – 19	فرناز مدیری	اسپینینگ
700.000	12	19:30 – 20:30	لیلا حسینی	پيلاتس

روز های فرد				
شهریه	تعداد جلسات	زمان	مربی	رشته ورزشی
700.000 700.000	12 12	8:20 – 9:20 9:30 – 10:30	لیلا حسینی	پيلاتس
850.000 850.000	12	11 – 12 16 – 17	فرناز مدیری	اسپینینگ
750.000	12	17 - 18	سارا ساریجلو	فیتنس
550.000 800.000 800.000	12 12 12	17 – 18 18 – 19 19 – 20	نازنین سعیدپور	فیتنس
550.000	12	18 - 19	سارا ساریجلو	زومبا
700.000 850.000	12 12	18 – 19 19 - 20:30	نازیلا مقدمی	فیتنس / TRX بادی فلکس / کلستیکس
950.000	12	18 - 19:30	نگین نجفی	کراسفیت
650.000	8 یکشنبه / سه شنبه	19:15 – 20:15	سارا ساریجلو	فیتنس

کلاس های در حال اجرا شعبه 1

کوچمشکی ، میدان دارالقران (میدان رسل) ، نبش فروشگاه جانبو ،
باشگاه بانوان اکسیر

تلفن : 02433474453

روزهای زوج

شهریه	تعداد جلسات	زمان	مربی	رشته ورزشی
850.000	12	8 - 10	زهره سلطانی	بدنسازی
850.000	12	8 - 10	شیرین خطائی	بدنسازی
700.000	12	9 - 10		فانکشنال
850.000	12	10 - 11	رویا محمدی	بدنسازی
650.000	12	10 - 11	نازیلا مقدمی	TRX
700.000	12	11 - 12	رویا محمدی	فانکشنال
850.000	12	12 - 13:30	شیرین خطائی	بدنسازی
850.000	12	13 - 17	نسیم کرمی	بدنسازی
700.000	12	16 - 17	شیرین خطائی	فانکشنال
850.000	12	16 - 18	رویا محمدی	بدنسازی
850.000	12	17 - 19	ثنا عزیز زنجانی	بدنسازی
850.000	12	18 - 21	زهره سلطانی	بدنسازی
850.000	12	18 - 21	زهره تقیلو	بدنسازی
120.000	12	10 دقیقه	-	تردمیل

*** کلیه ی کلاس ها بدون استفاده از تردمیل می باشند ***

روزهای فرد

شهریه	تعداد جلسات	زمان	مربی	رشته ورزشی
850.000	12	8 - 10	شیرین خطائی	بدنسازی
850.000	12	8 - 10	زهرا سلطانی	بدنسازی
700.000	12	10 - 11	شیرین خطائی	فانکشنال
500.000	12	10 - 11	زهرا تقیلو	زومبا TRX
850.000	12	10 - 12	رویا محمدی	بدنسازی
850.000	12	12 - 17	نسیم کرمی	بدنسازی
500.000	12	17 - 18	نسیم کرمی	فیتنس
850.000	12	16 - 18	رویا محمدی	بدنسازی
850.000	12	17 - 19	ثنا عزیز زنجانی	بدنسازی
500.000	12	18 - 19	زهرا تقیلو	زومبا TRX
850.000	12	18 - 21	زهرا سلطانی	بدنسازی
850.000	12	18 - 21	زهرا تقیلو	بدنسازی
120.000	12	10 دقیقه	-	تردمیل

*** کلیه ی کلاس ها بدون استفاده از تردمیل می باشند ***

همه روزه

شهریه	تعداد جلسات	زمان	رشته ورزشی
850.000 1.300.000	12 24	8 - 21	بدنسازی
550.000 950.000	12 24	8 - 21	بدنسازی (بدون برنامه و مربی)
120.000	12	10 دقیقه	تردمیل

* کلیه ی کلاس ها بدون استفاده از تردمیل می باشند *

کلاس های در حال اجرا شعبه 3

کوچمشکی ، انتهای چهارراه دوم جنوبی ، خیابان شهید حسن علی
احمدی ، نبش ساختمان مهندسی معماری اسوه ، طبقه همکف ،
باشگاه بانوان اکسیر

تلفن : 02433447901

روزهای زوج

شهریه	تعداد جلسات	زمان	مربی	رشته ورزشی
1.300.000	12	8:20 – 9:20	لیلا حسینی	پيلاتس
1.300.000	12	10:30 – 11:30	فاطمه تورانی	بادی بالانس
1.600.000 1.600.000	10 10	16 – 17 17 - 18	حنانه فغفوری	بانجی فیتنس اریال یوگا
2.000.000	10	19 - 20	زیبا نصیری	بوکس

روزهای فرد

رشته ورزشی	مربی	زمان	تعداد جلسات	شهریه
فیتنس	فرناز مدیری	8 – 9	12	1.300.000
هوازی / چربی سوزی	نازنین سعیدپور	9:30 – 10:30	12	1.300.000
بادی بالانس	زهرا گلشنی	16 – 17	8 یکشنبه / سه شنبه	1.000.000
پيلاتس	لیلا حسینی	18 – 19	8 یکشنبه / سه شنبه	1.000.000
یوگا	اطلس منصف	19:15 – 20:15	8 یکشنبه / سه شنبه	1.000.000