



باشگاه ورزشی تهران بهورز

برنامه کلی کلاسها : ( تا 88/07/01 )

21:00 – 22:30	19:00 – 20:30	19:00 – 20:00	17:30 – 18:30	17:00 – 18:00	15:30 – 16:30	11:00 – 12:00	9:30 – 10:30	ساعت شروع کلاس
		قوای جسمانی (1)		ایروبیک (3)*	آیکیدو کودکان		ایروبیک (2)	شنبه
آیکیدو (1)	تکواندو (1)		ایروبیک (2)			ایروبیک (نوجوانان)	ایروبیک (1)	یکشنبه
				ایروبیک (3)*			ایروبیک (2)	دوشنبه
آیکیدو (1)	تکواندو (1)		ایروبیک (2)			ایروبیک (نوجوانان)	ایروبیک (1)	سه شنبه
		قوای جسمانی (1)		ایروبیک (3)*	آیکیدو کودکان		ایروبیک (2)	چهارشنبه
آیکیدو (1)	تکواندو (1)		ایروبیک (2)			ایروبیک (نوجوانان)	ایروبیک (1)	پنجشنبه
								جمعه

\* ایروبیک (3) سیانس ویژه بانوان شاغل

**آدرس :** تهران - نارمک - ایستگاه متروی سرسبز - به طرف میدان نبوت - نرسیده به میدان نبوت - اول خیابان بهمن غربی ( مهرانپور - ) پلاک 4 - تهران بهورز

تلفن تماس باشگاه : 77195192 – 021