



# WOMEN

کلاس‌های خانم‌ها

< فانکشنال و فیتنس



👤 NASTARAN

🕒 ۰۸:۳۰

زوج

👤 YALDA

🕒 ۰۹:۳۰

فرد

👤 NASTARAN

🕒 ۱۷:۰۰

## PILATES

پيلاتس

👤 SAHAR

🕒 ۰۹:۳۰

زوج

## BOOTCAMP

بوت‌کمپ

👤 KIANA R

🕒 ۱۳:۳۰

فرد

## TRX Functional

تی آر اکس

👤 SARA

🕒 ۱۵:۰۰

فرد

## MAX FORM

مکس فرم

👤 NARGES

🕒 ۱۲:۳۰

فرد

## FITNESS KICKBOXING

فیتنس کیک‌باکسینگ

🕒 ۱۶:۰۰

فرد

## VIRTUAL

مجازی



# WOMEN

کلاس های خانم ها



LES MILLS <

👤 KIANA F

🕒 ۱۰:۳۰

زوج

👤 HELIA & SABA R

🕒 ۱۸:۰۰

👤 KIANA F

🕒 ۰۷:۰۰

فرد

👤 HELIA

🕒 ۱۱:۰۰

## BODYPUMP

بادی پامپ

👤 MAHSHID

🕒 ۱۱:۳۰

زوج

👤 NASTARAN

🕒 ۱۷:۰۰

## BODYCOMBAT

بادی کامبت

👤 KIANA F

🕒 ۰۸:۰۰

فرد

👤 SABA R

🕒 ۱۲:۰۰

## CORE (CX)

سی اکس

👤 MAHSHID

🕒 ۰۸:۳۰

فرد

## TONE

لسمیلز تُن

👤 SABA M

🕒 ۱۲:۳۰

شنبه  
چهارشنبه

## SHAPES

لسمیلز شیپس

👤 SABA M

🕒 ۱۶:۰۰

زوج

## B FLEX

بی فلکس