

باشگاه ورزشی سمندگان خاورمیانه

ردیف	رشته ورزشی	روز هفته	ساعت سانس	رده سنی
۱	ایروبیک (بانوان)	روزهای یکشنبه، سه شنبه، پنج شنبه روزهای شنبه، دوشنبه، چهارشنبه	۱۰:۰۰ الی ۱۱:۰۰ ۱۷:۳۰ الی ۱۸:۳۰	۱۴ سال بالا
۲	یوگا (بانوان)	روزهای یکشنبه، سه شنبه، پنج شنبه روزهای شنبه، دوشنبه، چهارشنبه	۱۱:۰۰ الی ۱۲:۰۰ ۱۶:۰۰ الی ۱۷:۰۰	۱۲ سال به بالا
۳	پيلاتس (بانوان)	روزهای یکشنبه، سه شنبه، پنج شنبه	۱۱:۰۰ الی ۱۲:۰۰	۱۴ سال به بالا
۴	(دنس) زومبا و حرکات ریتمیک (بانوان)	روزهای شنبه، دوشنبه، چهارشنبه روزهای یکشنبه، سه شنبه، پنج شنبه	۱۰:۰۰ الی ۱۱:۰۰ ۱۹:۰۰ الی ۲۰:۰۰	۱۰ سال به بالا
۵	ژیمناستیک (کودکان و نونهالان)	روزهای شنبه، دوشنبه، چهارشنبه	۱۸:۳۰ الی ۱۹:۳۰	۴ سال تا ۱۲ سال
۶	تکواندو (بانوان)	روزهای یکشنبه، سه شنبه، پنج شنبه	۱۸:۰۰ الی ۱۹:۰۰	۷ سال به بالا
۷	کاراته (آقایان)	روزهای شنبه، دوشنبه، چهارشنبه	۱۹:۳۰ الی ۲۰:۳۰	۷ سال به بالا

آدرس: سیرجان خیابان ابن سینا خیابان شهرک مساجد کوچه شهید مسعود احمدی ۷ جنب تولیدی لباس عروس الی باشگاه ورزشی سمندگان خاورمیانه

۰۹۱۳۹۴۱۱۸۷۷

۰۹۱۳۶۷۹۶۶۵۰