

## پارک آبی و مجموعه ورزشی کوثر

برنامه زمانبندی پارک آبی کوثر جهت آقایان از تاریخ ۹۷/۰۱/۱۴ الی ۹۷/۰۳/۳۱

۲۲- ۲۴	۲۰:۳۰ - ۲۲	۱۹- ۲۰:۳۰	۱۷:۳۰ - ۱۹	۱۶- ۱۷:۳۰	۱۴:۳۰ - ۱۶	۹ - ۱۳	ایام هفته
پارک آبی	پارک آبی	پارک آبی	پارک آبی	پارک آبی	پارک آبی	آموزش شنای خصوصی و آب درمانی	شنبه
پارک آبی	پارک آبی	پارک آبی	-	-	-	-	یکشنبه
پارک آبی	پارک آبی	پارک آبی	پارک آبی	پارک آبی	پارک آبی	آموزش شنای خصوصی و آب درمانی	دوشنبه
پارک آبی	پارک آبی	پارک آبی	-	-	-	-	سه شنبه
پارک آبی	پارک آبی	پارک آبی	پارک آبی	پارک آبی	پارک آبی	آموزش شنای خصوصی و آب درمانی	چهارشنبه
پارک آبی	پارک آبی	پارک آبی	-	-	-	-	پنج شنبه
پارک آبی	پارک آبی	پارک آبی	پارک آبی	پارک آبی	پارک آبی	-	جمعه

## پارک آبی و مجموعه ورزشی کوثر

برنامه زمانبندی پارک آبی کوثر جهت بانوان از تاریخ ۹۷/۰۱/۱۴ الی ۹۷/۰۳/۳۱

ایام هفته	8 – 10	10 – 11:30	11:30 – 13	13 – 14:30	14:30 – 16	16 – 18	17:30 – 18:30
شنبه							-
یکشنبه	آب درمانی و آموزش شنای خصوصی	پارک آبی	پارک آبی	پارک آبی	آموزش شنای خصوصی	پارک آبی	آموزش شنای خصوصی
دوشنبه							-
سه شنبه	آب درمانی و آموزش شنای خصوصی	پارک آبی	پارک آبی	پارک آبی	آموزش شنای خصوصی	پارک آبی	آموزش شنای خصوصی
چهارشنبه							-
پنج شنبه	آب درمانی و آموزش شنای خصوصی	پارک آبی	پارک آبی	پارک آبی	آموزش شنای خصوصی	پارک آبی	آموزش شنای خصوصی
جمعه	پارک آبی 8:30 – 10	پارک آبی 10 – 11:30	پارک آبی 11:30 – 13:30				-

## پارک آبی و مجموعه ورزشی کوثر

برنامه زمانبندی پارک آبی کوثر همراه با سونا جهت آقایان از تاریخ ۹۷/۰۱/۱۴ الی ۹۷/۰۶/۳۱

ایام هفته	ساعت مجموعه سونا همراه با پارک آبی
شنبه	ساعت ۱۰ الی ۲۴ مجموعه سونا همراه با پارک آبی
یکشنبه	ساعت ۱۹ الی ۲۴ مجموعه سونا همراه با پارک آبی
دوشنبه	ساعت ۱۰ الی ۲۴ مجموعه سونا همراه با پارک آبی
سه شنبه	ساعت ۱۹ الی ۲۴ مجموعه سونا همراه با پارک آبی
چهارشنبه	ساعت ۱۰ الی ۲۴ مجموعه سونا همراه با پارک آبی
پنج شنبه	ساعت ۱۹ الی ۲۴ مجموعه سونا همراه با پارک آبی
جمعه	ساعت ۱۴:۳۰ الی ۲۴ مجموعه سونا همراه با پارک آبی

لازم به ذکر است فری تایم ویژه آقایان با نظارت مدیر داخلی، روزهای زوج از ساعت ۱۴:۳۰ تا ۲۴ و روزهای فرد از ساعت ۱۹ تا ۲۴ برگزار می شود

برنامه زمانبندی پارک آبی کوثر همراه با سونا جهت از تاریخ ۹۷/۰۱/۱۴ الی ۹۷/۰۶/۳۱

ایام هفته	ساعت مجموعه سونا همراه با پارک آبی
یکشنبه	ساعت ۱۰ الی ۱۸ مجموعه سونا همراه با پارک آبی
سه شنبه	ساعت ۱۰ الی ۱۸ مجموعه سونا همراه با پارک آبی
پنج شنبه	ساعت ۱۰ الی ۱۸ مجموعه سونا همراه با پارک آبی
جمعه	ساعت ۸:۳۰ صبح الی ۱۲ ظهر مجموعه سونا همراه با پارک آبی

لازم به ذکر است فری تایم ویژه بانوان با نظارت مدیر داخلی از ساعت ۱۰ صبح تا ساعت ۱۷:۳۰ برگزار می شود

## پارک آبی و مجموعه ورزشی کوثر

برنامه زمانبندی سالن بلیارد و اسنوکر کوثر جهت آقایان از تاریخ ۹۷/۰۱/۱۴ الی ۹۷/۰۶/۳۱

ایام هفته	ساعت ۲۲:۳۰ - ۹
شنبه	آموزش و آزاد آقایان
یکشنبه	آموزش و آزاد آقایان
دوشنبه	آموزش و آزاد آقایان
سه شنبه	آموزش و آزاد آقایان
چهارشنبه	آموزش و آزاد آقایان
پنج شنبه	آموزش و آزاد آقایان
جمعه	ساعت ۱۱ الی ۲۲:۳۰ آموزش و آزاد آقایان

## پارک آبی و مجموعه ورزشی کوثر

برنامه زمانبندی سالن ژیمناستیک - ورزش های رزمی از تاریخ ۹۷/۰۱/۱۴ الی ۹۷/۰۶/۳۱

20:45 – 22:15	19:15 – 20:45	17:45 – 19:15	16:15 – 17:45	13:30 - 15	11 – 12:30	
-	کونگ فو نو آ آقایان	TRX آقایان	ژیمناستیک پسران	-	-	شنبه
ووشو پسران 22:15 – 20:45	کاراته دختران 19 – 20:30	ژیمناستیک دختران 17:30 - 19	TRX بانوان 14 – 15:30	-	-	یکشنبه
-	کونگ فو نو آ آقایان	TRX آقایان	ژیمناستیک پسران	-	-	دوشنبه
ووشو پسران 22:15 – 20:45	کاراته دختران 19 – 20:30	ژیمناستیک دختران 17:30 - 19	TRX بانوان 14 – 15:30	-	-	سه شنبه
-	کونگ فو نو آ آقایان	TRX آقایان	ژیمناستیک پسران	-	-	چهارشنبه
ووشو پسران 22:15 – 20:45	-	ژیمناستیک دختران 18 - 19	TRX بانوان 14 – 15:30	-	کاراته بانوان	پنج شنبه

## پارک آبی و مجموعه ورزشی کوثر

برنامه زمانبندی شده سالن آمادگی جسمانی و رزمی از تاریخ ۹۷/۰۱/۱۴ الی ۹۷/۰۶/۳۱

ابام هفته	۸ - ۹:۳۰	۹:۳۰ - ۱۱	۱۰ - ۱۱:۳۰	۱۲:۳۰ - ۱۵	۱۵:۳۰ - ۱۷	۱۷ - ۱۸:۳۰	۱۸:۳۰ - ۲۰:۱۵	۲۰:۱۵ - ۲۱:۴۵
شنبه	آیروبیک بانوان ۸:۳۰ - ۱۰	-	آیروبیک بانوان	کیوکوشین-کاراته	ووشو بانوان	آمادگی جسمانی بانوان	کاراته پسران	کاراته پسران
یکشنبه	آمادگی جسمانی بانوان	پيلاتس	-		بادی پامپ و آیروبیک بانوان	ایروپلاتیس	آیروبیک و فیتنس ۱۸:۳۰ - ۲۰	تکواندو پسران
دوشنبه	آیروبیک بانوان ۸:۳۰ - ۱۰		آیروبیک بانوان	کیوکوشین-کاراته	ووشو بانوان	آمادگی جسمانی بانوان	کاراته پسران	کاراته پسران
سه شنبه	آمادگی جسمانی بانوان	پيلاتس	-		بادی پامپ و آیروبیک بانوان	ایروپلاتیس	آیروبیک و فیتنس ۱۸:۳۰ - ۲۰	تکواندو پسران
چهارشنبه	آیروبیک بانوان ۸:۳۰ - ۱۰	-	آیروبیک بانوان	کیوکوشین-کاراته	ووشو بانوان	آمادگی جسمانی بانوان	کاراته پسران	کاراته پسران
پنج شنبه	آمادگی جسمانی بانوان	پيلاتس	-		بادی پامپ و آیروبیک بانوان	ایروپلاتیس	آیروبیک و فیتنس ۱۸:۳۰ - ۲۰	تکواندو پسران

## پارک آبی و مجموعه ورزشی کوثر

برنامه زمان بندی شده پرورش اندام آقایان از تاریخ ۹۷/۰۱/۱۴ الی ۹۷/۰۶/۳۱

۱۴- ۲۲:۳۰	۱۳-۸	ایام هفته
پرورش اندام	بادی بیلدینگ بانوان	شنبه
پرورش اندام	بادی بیلدینگ بانوان	یکشنبه
پرورش اندام	بادی بیلدینگ بانوان	دوشنبه
پرورش اندام	بادی بیلدینگ بانوان	سه شنبه
پرورش اندام	بادی بیلدینگ بانوان	چهارشنبه
پرورش اندام	بادی بیلدینگ بانوان	پنج شنبه