



08:00				Քոր սայլը / Core cycle Դավիթ / David					
09:00			Սեղանի թենիս / Table tennis Դավիթ / David						
09:30	Աքվա բայք / Aqua bike Նանա / Nana	Յոգա / Yoga Արտակ / Artak		Յոգա / Yoga Արտակ / Artak	Աքվա բայք / Aqua bike Նանա / Nana				
10:00	Ջումբա / Zumba Մարիաննա / Marianna		Սեղանի թենիս / Table tennis Դավիթ / David		Բացօթյա վազք / Open air run Գևորգ / Gevorg	Յոգա / Yoga Արտակ / Artak			
10:30	Աքվա բայք / Aqua bike Նանա / Nana	Մարտարվեստ կանանց համար / Martial arts for women Արտակ / Artak		Ֆունկցիոնալ մարզում gym-ում / Functional workout at gym Արման / Arman	Աքվա բայք / Aqua bike Նանա / Nana				
		Ֆունկցիոնալ մարզում gym-ում / Functional workout at gym Արման / Arman							
11:00	Արևելյան պարեր / Oriental dances Մարիաննա / Marianna	Խորեոգրաֆիա / Choreography Տաթև / Tatev	Սեղանի թենիս / Table tennis Դավիթ / David		Թենիս / Tennis Գևորգ / Gevorg	Մարտարվեստ կանանց համար / Martial arts for women Արտակ / Artak	Բոդի ֆլեքս / Body flex Քնարիկ / Knarik		
	Թենիս / Tennis Գևորգ / Gevorg							Խորեոգրաֆիա / Choreography Տաթև / Tatev	
11:30	Աքվաշեյփ (ինտենսիվ) / Aquashape (intense) Նանա / Nana				Աքվաշեյփ (ինտենսիվ) / Aquashape (intense) Նանա / Nana				
12:00	Սթրեչ / Stretch Լուսինե / Lusine	Լատինամերիկ. պարեր (բեյսիք) / Latin dances (basic) Կարեն / Karen	Ոտքերի մարզում / Leg workout Քրիստինե / Kristina	Ստեպ (բեյսիք) / Step (basic) Լուսինե / Lusine	Մարմնի մարզում / Body workout Քրիստինե / Kristina	Ֆիթ բոլ / Fit ball Լուսինե / Lusine	Ջումբա ստեպ / Zumba step Մարիաննա / Marianna		
	Գոու Բայք / GoBike Դավիթ / David	Աքվաշեյփ / Aquashape Արայիկ / Arayik						Աքվաշեյփ / Aquashape Արայիկ / Arayik	Թենիս / Tennis Գևորգ / Gevorg
12:30			Աքվաշեյփ (ինտենսիվ) / Aquashape (intense) Նանա / Nana						
13:00	ԳոուՓամփ / GoPump Քրիստինե / Kristina	Ֆիթ բոլ / Fit ball Լուսինե / Lusine	Պիլատես / Pilates Քրիստինե / Kristina	Սթրեչ / Stretch Լուսինե / Lusine	ԳոուՖայթ / GoFight Քրիստինե / Kristina	Աբս ընդ սթրեչ / Abs & Stretch Լուսինե / Lusine	Յոգա (կանանց առողջություն) / Yoga (women health) Յուլիա / Yulia		
		Գոու Բայք / GoBike Դավիթ / David						Գոու Բայք / GoBike Լիլիթ / Lilit	ԳոուՖայթ / GoFight Քրիստինե / Kristina
14:00	Ֆունկցիոնալ մարզում gym-ում / Functional workout at gym Արման / Arman	Գոու Քոր / Go Core Լուսինե / Lusine		Ջումբա / Zumba Մարիաննա / Marianna	Բոդի ֆլեքս / Body flex Քնարիկ / Knarik	Պարահանդեսային պարեր / Ballroom dances Կարեն / Karen	Ստեպ 1 / Step 1 Քրիստինե / Kristina		
						Ֆունկցիոնալ մարզում gym-ում / Functional workout at gym Արման / Arman			
						Աքվա հարդ / Aquahard Էլմիրա / Elmira			
15:00		Աքվաշեյփ / Aquashape Էլմիրա / Elmira		Աքվաշեյփ / Aquashape Էլմիրա / Elmira		Ջումբա / Zumba Մարիաննա / Marianna	Պիլատես / Pilates Լուսինե / Lusine		
						Լող (բեյսիք) / Swimming (basic) Արայիկ / Arayik			
						Սեղանի թենիս / Table tennis Դավիթ / David			
16:00		Յոգա / Yoga Արտակ / Artak		Յոգա / Yoga Արտակ / Artak		Յոգա / Yoga Արտակ / Artak			
						Սեղանի թենիս / Table tennis Դավիթ / David			
18:00	Պարահանդեսային պարեր / Ballroom dances Կարեն / Karen		Գոու Քոր / Go Core Լուսինե / Lusine		Ստեպ (բեյսիք) / Step (basic) Լուսինե / Lusine	Խորեոգրաֆիա / Choreography Տաթև / Tatev			
						Սեղանի թենիս / Table tennis Դավիթ / David			
19:00	Ստեպ 1 / Step 1 Քրիստինե / Kristina	Մարմնի մարզում / Body workout Քրիստինե / Kristina	Ֆիթ բոլ / Fit ball Լուսինե / Lusine	ԳոուՖայթ / GoFight Քրիստինե / Kristina	ԳոուՖայթ / GoFight Քրիստինե / Kristina	Լատինամերիկյան պարեր / Latin dances Կարեն / Karen			
	Բոդի ֆլեքս / Body flex Քնարիկ / Knarik							Թենիս / Tennis Գևորգ / Gevorg	
	Սեղանի թենիս / Table tennis Դավիթ / David							Լող (բեյսիք) / Swimming (basic) Արայիկ / Arayik	Բոքս / Box Բագրատ / Bagrat
20:00	Ոտքերի մարզում / Leg workout Քրիստինե / Kristina	Պիլատես / Pilates Քրիստինե / Kristina	Սթրեչ / Stretch / Լուսինե / Lusine	Լատինամ. պարեր (բեյսիք) / Latin dances (basic) / Կարեն / Karen	ԳոուՓամփ / GoPump Քրիստինե / Kristina	Գոու Բայք / GoBike Լիլիթ / Lilit			
	Աքվաշեյփ (ինտենսիվ) / Aquashape (intense) / Էլմիրա / Elmira							Ֆունկցիոնալ մարզում gym-ում / Functional workout at gym Արման / Arman	Ջումբա / Zumba Մարիաննա / Marianna
	Սեղանի թենիս / Table tennis Դավիթ / David							Ֆունկցիոնալ մարզում gym-ում / Functional workout at gym Արման / Arman	Աքվաշեյփ (ինտենսիվ) / Aquashape (intense) Էլմիրա / Elmira
21:00	Ֆունկցիոնալ մարզում gym-ում / Functional workout at gym Արման/Arman		Ֆունկցիոնալ մարզում gym-ում / Functional workout at gym Արման/Arman		Ֆունկցիոնալ մարզում gym-ում / Functional workout at gym Արման/Arman				

13:00						Լող (սկսնակներ) Swimming (basic) Էլմիրա / Elmira	Թայ Բո քիդզ Tai Bo kids Նարեկ / Narek
14:00						Գիմնաստիկա Gymnastics Քնարիկ / Knarik	Սպորտլանդիա Sportlandia Սաշա / Sasha
15:00						Ֆիթբոլ / Fit ball Տաթև / Tatev	Ֆուտբոլ / Football (11+) Սաշա / Sasha
						Ֆուտբոլ / Football (11+) Սաշա / Sasha	
16:00	Լող (միջին մակարդակ) Swimming (intermediate) Մելիք / Melik					Լող (միջին մակարդակ) Swimming (intermediate) Մելիք / Melik	Կարատե / Karate (11+) Նարեկ / Narek
17:00	Թենիս / Tennis Արման / Arman 	Ֆուտբոլ / Football (11) Սաշա / Sasha		Ֆուտբոլ / Football (11) Սաշա / Sasha		Թենիս / Tennis Արման / Arman 	
		Լող (հմուտներ) Swimming (advanced) Արայիկ / Arayik		Լող (հմուտներ) Swimming (advanced) Արայիկ / Arayik			
18:00	Գիմնաստիկա Gymnastics Քնարիկ / Knarik	Ֆիլ Ֆիթ/ Fill Fit Տաթև / Tatev	Լող (սկսնակներ) Swimming (basic) Էլմիրա / Elmira	Ֆիթբոլ / Fit ball Տաթև / Tatev	Լող (սկսնակներ) Swimming (basic) Էլմիրա / Elmira		
19:00	Կարատե / Karate (11+) Նարեկ / Narek	Ազգերի պարեր National Dances Տաթև / Tatev	Մարտարվեստ Martial Art Արտակ / Artak	Ժամանակակից պարեր Modern Dances Տաթև / Tatev	Ֆիլ Ֆիթ/ Fill Fit Տաթև / Tatev		
		Կարատե / Karate (11) Նարեկ / Narek		Կարատե / Karate (11) Նարեկ / Narek			