

# THE PARKCITY CLUB HANOI

## THE PARKCITY CLUB HANOI

AT YOGA & GX STUDIO

Tel. : 024 3203 0999

Date: 26th March - 01st April

Date	Mon 26 Mar		Tue 27 Mar		Wed 28 Mar		Thu 29 Mar		Fri 30 Mar		Sat 31 Mar		Sun 01 April	
Time	Yoga	GX	Yoga	GX	Yoga	GX	Yoga	GX	Yoga	GX	Yoga	GX	Yoga	GX
6.30 to 7.30			Hatha Yoga				Sunseries Yoga							
			<b>Aniket</b>				<b>Aniket</b>							
9.00 to 10.00	Asana Yoga				Hip Openning				Hatha Yoga		Vinayasa Yoga		Hip Openning	
	<b>Satya</b>				<b>Satya</b>				<b>Subhas</b>		<b>Satya</b>		<b>Subhas</b>	
17.30 to 18.30				Zumba				Aerobics						Zumba
				<b>Zoey</b>				<b>Ms. Trang</b>						<b>Zoey</b>
17.45 to 18.45	Yoga Stretch				Slim Yoga				Hip opening		Balance Yoga			
	<b>Subhas</b>				<b>Satya</b>				<b>Subhas</b>		<b>Subhas</b>			
19.00 to 20.00		Aerobic	Bend & Twist Yoga			Zumba	Asana Yoga			Bums & Tums		Core-fit	Flow Yoga	
		<b>Ms. Trang</b>	<b>Subhas</b>			<b>Ms. Helen</b>	<b>Subhas</b>			<b>Helen</b>		<b>Ruby</b>	<b>Aniket</b>	

Phiếu vào lớp sẽ được phát trước 60 phút trước khi lớp học bắt đầu tại quầy lễ tân.

Quý hội viên vui lòng đến sớm để lấy phiếu và chọn chỗ ngồi phù hợp.

Yoga tickets will be issued 60 minutes before class starts at the Reception.

Please show your reserved ticket for Receptionist in front of class and present there prior to class start 5 minutes. Please come early to reserve your place and ticket will be invalid once class start.

Quý hội viên vui lòng không sử dụng điện thoại trong lớp học.

Please be considerate. Mobile phones are not allowed in the studios.

