



# Women's

## Fitness Packages

### پکیج های فیتنس عمومی - ویژه بانوان

در سالن فیتنس مجموعه "حس خوب زندگی"، با فضایی بیش از ۴۳۰ متر مربع و تجهیزات مدرن و به روز، محیطی فراهم شده که تجربه ای فراتر از تمرینات روزانه را به شما هدیه می دهد. چه در پی افزایش استقامت و قدرت عضلانی باشید و چه تقویت سیستم قلبی-عروقی از طریق تمرینات هوازی، یا حتی تمرینات بدون وزنه و فانکشنال را بیسندید، این مجموعه فضایی ایده آل برای پاسخگویی به نیازهای متنوع بانوان فراهم کرده است.

تمرینات با نظارت مربیان حرفه ای و بر اساس برنامه های تمرینی شخصی سازی شده برای هر فرد و متناسب با شرایط بدنی وی، به شما کمک می کند تا به بهترین نتایج ممکن دست یابید.

هوای پاک و مطبوع سالن، حس حضور در طبیعت پاک و فضای آزاد را به تمرینات شما اضافه می کند و محیطی سالم و الهام بخش برای تجربه بهترین نتایج فراهم می سازد.

### امکانات و مزایای پکیج فیتنس عمومی

- **تست آنالیز بدن:** برای دقیق ترین ارزیابی از ساختار بدن شما، به منظور رصد پیشرفت ها و تغییرات ماهیچه ها، چربی ها و سایر ترکیبات سازنده بدن در طول دوره تمرینی
- **دریافت برنامه تمرینی ماهانه:** طراحی برنامه تمرینی برای یک دوره ۳۰ روزه، متناسب با هدف و سطح آمادگی بدنی و تناسب اندام شما
- **دسترسی به امکانات سالن فیتنس:** بهره مندی از تمامی امکانات و تجهیزات سالن فیتنس، هماهنگ با برنامه ورزشی

توضیح: پکیج های فیتنس به دلیل مشخص بودن محدوده زمانی و تعداد جلسات، با هزینه ای ثابت ارائه می گردند. بنابراین نیازی به پرداخت حق عضویت یا هزینه ورود برای هر جلسه نخواهد بود. با این حال، داشتن عضویت در "حس خوب زندگی" می تواند ضمن ایجاد دسترسی به خدمات گسترده تر و بهره مندی از مزایا و امتیازات اختصاصی پکیج های عضویت، استفاده از خدمات زیر را از نظر اقتصادی نیز مقرون به صرفه تر نماید. لطفاً بروشور پکیج های عضویت اصلی را مطالعه فرمائید.



# Women's

## Fitness Packages

### پکیج های فیتنس عمومی Sunrise

(طول دوره: ۳۰ روز)

این پکیج مناسب بانوانی است که می‌بندند تا از امکان استفاده از خدمات بخش فیتنس مجموعه را در صبح های زود و احتمالاً پیش از حضور در محل کار داشته باشند. ظرفیت این پکیج بسیار محدود در نظر گرفته شده است تا اطمینان حاصل شود که همه بانوان شرکت کننده از فضا، امکانات و توجه مربیان عمومی به بهترین شکل ممکن بهره‌مند می شوند.

۴,۶۸۰,۰۰۰ تومان	_____	۱۲ جلسه ای
۳,۵۰۰,۰۰۰ تومان	_____	۸ جلسه ای

### روزها و ساعات استفاده از پکیج Sunrise

یکشنبه و سه شنبه: ۰۶:۳۰ - ۱۵:۰۰

شنبه، دوشنبه و چهارشنبه: ۱۰:۰۰ - ۱۵:۰۰

پنجشنبه: ۱۰:۰۰ - ۱۹:۰۰

### پکیج های فیتنس عمومی Flex Day

(طول دوره: ۳۰ روز)

پکیج Flex Day با قیمت مناسب تر و ظرفیت بیشتر، به بانوانی اختصاص دارد که زمان های منعطف تری برای تمرین دارند.

۳,۹۰۰,۰۰۰ تومان	_____	۱۲ جلسه ای
۲,۶۰۰,۰۰۰ تومان	_____	۸ جلسه ای

### روزها و ساعات استفاده از پکیج Sunrise

یکشنبه و سه شنبه: ۰۸:۳۰ - ۱۵:۰۰

شنبه، دوشنبه و چهارشنبه: ۱۰:۰۰ - ۱۵:۰۰

پنجشنبه: ۱۰:۰۰ - ۱۹:۰۰

تفاوت قیمت بین پکیج های Sunrise و Flex Day تنها به دلیل تقاضای بالای ساعات اولیه صبح و محدودیت بسیار زیاد در ارائه خدمات در ساعات ابتدایی روز است. از نظر کیفیت خدمات، هر دو پکیج به طور یکسان ارائه می شوند تا همه اعضا تجربه ای با کیفیت و حرفه ای داشته باشند.

# Women's

## Fitness Packages

### پکیج های فیتنس خصوصی و نیمه خصوصی بانوان

داشتن یک مربی شخصی فیتنس راز موفقیت در رسیدن به اهداف ورزشی است. با برنامه های تمرینی سفارشی که هم ایمنی و هم کارایی را تضمین می کنند، خطر آسیب دیدگی کاهش یافته و پیشرفت سریع تر حاصل خواهد شد. مربی تان نه تنها شما را در مسیر صحیح نگه می دارد بلکه با حمایت عاطفی و بازخوردهای مستمر، به شما انگیزه می دهد تا چالش ها را پشت سر گذاشته و به اهداف برترتان دست یابید.

### امکانات و مزایای پکیج های فیتنس خصوصی و نیمه خصوصی

- **تست آنالیز بدن:** برای دقیق ترین ارزیابی از ساختار بدن شما، به منظور رصد پیشرفت ها و تغییرات ماهیچه ها، چربی ها و سایر ترکیبات سازنده بدن در طول دوره تمرین
- **مشاوره تخصصی تغذیه:** دیدار با متخصص تغذیه برای تدوین برنامه غذایی مختص به نیازهای بدنی و اهداف تمرینی برای عملکرد بهتر و ریکاوری سریعتر بدن.
- **برنامه تمرینی ماهانه با مربی خصوصی:** طراحی و اجرای یک برنامه اختصاصی برای یک دوره ۳۰ روزه، متناسب با هدف و سطح آمادگی بدنی و تناسب اندام شما
- **دسترسی به امکانات سالن فیتنس:** بهره مندی از تمامی امکانات و تجهیزات سالن فیتنس، هماهنگ با برنامه ورزشی



# Women's

## Fitness Packages

### پکیج های فیتنس خصوصی و نیمه خصوصی بانوان (طول دوره: ۳۰ روز)

#### پکیج PT

(پرستال ترینینگ - یک به یک)

۱۴,۴۰۰,۰۰۰ تومان

۱۲ جلسه ای

۱۰,۰۰۰,۰۰۰ تومان

۸ جلسه ای

#### پکیج SPT

(نیمه خصوصی - تا سه نفر بطور همزمان)

۸,۴۰۰,۰۰۰ تومان

۱۲ جلسه ای

۶,۰۰۰,۰۰۰ تومان

۸ جلسه ای

#### روزها و ساعات استفاده بانوان

روزهای زوج: ۱۰:۰۰ الی ۱۵:۰۰

یکشنبه تا سه شنبه: ۰۶:۳۰ الی ۱۵:۰۰

پنجشنبه: ۱۰:۰۰ الی ۱۹:۰۰

