



# Men's & Women's

## Fitness Membership Packages

### عضویت های فیتنس آقایان و بانوان

برای اطمینان از استفاده بهینه و حفظ کیفیت عالی امکانات در "حس خوب زندگی"، دسترسی به سالن فیتنس منحصراً در اختیار عزیزانی است که دارای پکیج های عضویت اصلی و یا پکیج های فیتنس خصوصی و نیمه خصوصی می باشند. این سیاست با هدف ارتقاء تجربه کاربری اعضاء محترم و جلوگیری از ازدحام بیش از حد در سالن فیتنس تنظیم شده است.

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 عضویت 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 تمرینی
- **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.

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 بفرمائید.





# Men's & Women's

## Fitness Membership Packages

### پکیج های عضویت فیتنس آقایان

(طول دوره: ۳۰ روز)

#### پکیج PT

(پرسنال ترینینگ - یک به یک)

۱۸,۰۰۰/۰۰۰ تومان

۱۲ جلسه ای

۱۵,۰۰۰/۰۰۰ 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 آقایان

شنبه، دوشنبه و چهارشنبه (صبح): ۰۶:۰۰ - ۰۹:۳۰

شنبه تا چهارشنبه (عصر): ۱۶:۰۰ - ۲۲:۰۰

جمعه: ۱۰:۰۰ - ۱۹:۰۰

### پکیج های عضویت فیتنس بانوان

(طول دوره: ۳۰ روز)

#### پکیج PT

(پرسنال 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