



کلاس های ورزش گروهی بانوان

کلاس های گروهی "حس خوب زندگی"، بطور ویژه برای ایجاد لحظات شاد و پر انرژی طراحی شده اند. این فرصتی است برای هر بانویی که می خواهد در یک فضای دوستانه و مثبت و با هدایت مربیانی پرشور و ماهر، آمادگی بدنی خود را به سطحی جدید برساند. با انواع ورزش ها، از دینامیک ترین و پر شورترین تمرین های تی آر ایکس و اسپینینگ گرفته تا آرام بخش ترین حرکات یوگا و پیلاتس، در مکانی زیبا و به دور از هرگونه نگرانی بهداشتی، ما کمک می کنیم تا نه تنها خودتان را به چالش بکشید بلکه روز به سمت سبک زندگی سالم تری گام بردارید.

آیا آماده اید تا با افرادی پر انرژی که هر کدام داستان ها و اهداف متفاوتی دارند، هم گروه شوید؟ به ما بپیوندید و تجربه ای بی نظیر را در "حس خوب زندگی" آغاز کنید، جایی که هر جلسه تمرین، فرصتی است برای ارتقاء، اشتراک گذاری و الهام گرفتن.

Strength and Endurance Exercises

تمرینات قدرتی و استقامتی

FUNCTIONAL 360

با شرکت در کلاس فانکشنال گروهی، آماده باشید برای چالشی هیجان انگیز و تجربه ای بی نظیر تحت نظر مربیان حرفه ای که هم عملکرد بدن را ارتقا می دهد و هم اعتماد به نفس و انگیزه ای برای پیشرفت در تمام جنبه های زندگی. تمرینات فانکشنال که بر تقویت قدرت و بهبود دامنه حرکتی عضلات در هماهنگی با یکدیگر متمرکز هستند، راهی عالی برای آماده کردن بدن برای زندگی روزمره می باشند.

روزهای زوج (۱۲ جلسه)

۰۸:۰۰ - ۰۹:۰۰ • ۱۸:۰۰ - ۱۹:۰۰ • ۲۰:۰۰ - ۱۹:۰۰ • ۲/۷۰۰/۰۰۰ تومان

TRX

با استفاده از تسمه هایی که از سقف آویزان هستند امکان انجام صدها تمرین متفاوت با وزن بدن و نیروی گرانش زمین فراهم شده و تغییر موقعیت بدن اجازه ی تنظیم میزان فشار تمرینات را بر اساس نیازها و توانایی های شخصی شما می دهد. این روش انقلابی که ایده آل برای خلق اندامی خوش فرم و قوی است، هم چربی می سوزاند و هم زیبایی و قدرت عضلانی شما را افزایش می دهد.

روزهای زوج (۱۲ جلسه)

۰۷:۰۰ - ۰۸:۰۰ • ۱۶:۰۰ - ۱۷:۰۰ • ۲۰:۰۰ - ۲۱:۰۰ • ۲/۷۰۰/۰۰۰ تومان

یکشنبه و سه شنبه (۸ جلسه)

۰۷:۰۰ - ۰۸:۰۰ • ۱۶:۰۰ - ۱۷:۰۰ • ۲۰:۰۰ - ۱۹:۰۰ • ۲/۰۰۰/۰۰۰ تومان

Women's

Group Fitness Classes

BODYPUMP

معروف‌ترین کلاس ارائه شده توسط LesMills که میلیون‌ها نفر را در سراسر جهان به خود مجذوب کرده است. این رشته، که با استفاده از میله و وزنه‌های سبک و تکرار بالا حرکات انجام می‌شود، تمرینی ایده‌آل برای فرم‌دهی، سفت کردن عضلات و قوی‌سازی بدن است بدون آنکه عضلات حجیم و بزرگ شوند. با انجام ۷۰ تا ۱۰۰ حرکت هدفمند برای هر قسمت از بدن و در مجموع نزدیک به ۸۰۰ حرکت در یک جلسه با کالری سوزی بالا، نتایج مطلوب به سرعت به چشم خواهند آمد.

یکشنبه و سه شنبه (۸ جلسه)

۱۸:۰۰ - ۱۹:۰۰ • ۲/۰۰۰/۰۰۰ تومان

KETTLEBELL – TRX

با ترکیب ماهرانه‌ی حرکات TRX و کتل بل، تمرینی قدرتی و پویا را برای همه سطوح آمادگی جسمانی ارائه شده است. استفاده از تسمه‌های TRX و وزنه‌های دسته‌دار KETTLEBELL فرصت‌های فراوانی برای طراحی و انجام تمرینات متنوع ایجاد می‌کند و بهبود عملکرد بدن، کاهش خطر آسیب و تقویت استقامت عضلات را به همراه دارد. این تلفیق دوگانه، تجربه‌ای منحصر به فرد و لذت‌بخش را وعده می‌دهد.

یکشنبه و سه شنبه (۸ جلسه)

۱۶:۰۰ - ۱۷:۰۰ • ۲/۰۰۰/۰۰۰ تومان

پنج شنبه (۴ جلسه)

۱۱:۱۵ - ۱۲:۱۵ • ۱/۰۰۰/۰۰۰ تومان

Cardiovascular Exercises

تمرینات هوازی

SPINNING

هر جلسه از کلاس‌های اسپینینگ به شما هیجان، قدرت، استقامت و توانایی فراتر از حد تصور را هدیه می‌کند. با تنظیمات قابل تغییر دوچرخه، شما می‌توانید سرعت و شدت تمرین را مطابق با نیاز و آمادگی جسمانی خود تنظیم کنید در حالی که با ریتم موسیقی انرژی‌بخش، چربی می‌سوزانید و قلب خود را تقویت می‌کنید. Spinning تجربه‌ای است که هم جسم و هم روح شما را پرورش داده و به شما امکان می‌دهد تا در کنار دیگران لذت ببرید.

روزهای زوج (۱۲ جلسه)

۰۷:۰۰ - ۰۸:۰۰ • ۲/۸۸۰/۰۰۰ تومان

یکشنبه و سه شنبه (۸ جلسه)

۱۸:۰۰ - ۱۹:۰۰ • ۲۰:۰۰ - ۱۹:۰۰ • ۰۷:۰۰ - ۰۸:۰۰ • ۲/۴۰۰/۰۰۰ تومان

Women's

Group Fitness Classes

GRIT

GRIT، با تمرینات پرفشار و متناوب قدرتی، انتخاب ایده‌آلی برای تناسب اندام است. این ورزش هوازی به سوزاندن چربی‌ها شتاب داده و سیستم قلبی - تنفسی را تقویت می‌کند، مسیری جذاب برای رسیدن به سلامتی و استقامت بیشتر.

روزهای زوج (۱۲ جلسه)

۱۲:۳۰ - ۱۱:۳۰ • _____ ۲/۷۰۰/۰۰۰ تومان

ZUMBA

ورزشی که در آن شادی و سلامتی در هر حرکت با هم درآمیخته‌اند. با ترکیبی مسحورکننده از ریتم‌های لاتین و بین‌المللی، این کلاس تجربه‌ای شاد و پرنرژی را ارائه می‌دهد که تناسب اندام را به یک جشن تبدیل می‌کند. حرکات این رشته جذاب که برای هر سطح آمادگی جسمانی مناسب است، نه تنها کالری می‌سوزاند و اندام‌تان را متناسب می‌کند، بلکه روحیه شما را نیز با افزایش انرژی و خوشحالی بهبود می‌بخشد. هیچ نیازی به داشتن تجربه قبلی نیست، فقط بیایید و خودتان را به ریتم موسیقی بسپارید.

روزهای زوج (۱۲ جلسه)

۱۴:۰۰ - ۱۳:۰۰ • _____ ۲/۴۰۰/۰۰۰ تومان

یکشنبه و سه شنبه (۸ جلسه)

۱۸:۰۰ - ۱۷:۰۰ • _____ ۱/۸۵۰/۰۰۰ تومان

AIROBICS

در کلاس‌های ایروبیک "حس خوب زندگی"، تجربه‌ای پرنرژی با حرکات ریتمیک انتظار شما را می‌کشد، که اکسیژن بدن، کنترل فشار و قند خون را بهبود بخشیده، چربی سوزی کرده و به تنظیم وزن و تقویت سیستم‌های قلبی، عروقی و تنفسی کمک می‌کند. این کلاس‌ها برای هر سطحی از آمادگی جسمانی، راهی به سمت اهداف سلامتی شما هستند.

یکشنبه و سه شنبه (۸ جلسه)

۰۸:۰۰ - ۰۹:۰۰ • _____ ۱/۸۵۰/۰۰۰ تومان

CXWORX

تمرینات ۳۰ دقیقه‌ای CXWORX، با تمرکز بر عضلات مرکزی، شما را به اندامی خوش فرم و قوی می‌رساند. تجربه‌ای این ورزش فوق العاده به شما امکان می‌دهد تا در کوتاه‌ترین زمان، از سفتی عضلات شکم و باسن و فرم‌گیری پهلوها لذت ببرید. CXWORX انتخاب ایده‌آل برای بانوانی که به دنبال زیبایی و قدرت هستند.

روزهای زوج (۱۲ جلسه)

۱۳:۰۰ - ۱۲:۳۰ • _____ ۱/۸۰۰/۰۰۰ تومان

Mind-Body Exercises تمرینات آگاهانه ذهن و بدن

YOGA

یوگا، راهی است برای کشف آرامش و قدرت درونی، جایی که نفس‌ها پلی میان جسم و ذهن می‌شوند. این رشته ورزشی باستانی، فراتر از تمرین بدنی، مسیری به سوی مدیتیشن و آرامش است، تعادلی بین قدرت و انعطاف‌پذیری که به رفع استرس و بهبود سلامت جسمی و ذهنی کمک می‌کند. یوگا، راهی برای کشف پتانسیل‌های نهفته و زندگی با آگاهی بیشتر است، دعوتی به تجربه‌ی آرامش‌بخش و تقویت‌کننده در هر جلسه.

روزهای زوج (۱۲ جلسه)

۱۷:۰۰ - ۱۸:۰۰ • ۱۰:۳۰ - ۱۱:۳۰ • ۲/۴۰۰/۰۰۰ تومان

یکشنبه و سه شنبه (۸ جلسه)

۱۵:۰۰ - ۱۶:۰۰ • ۱/۸۵۰/۰۰۰ تومان

PILATES

پيلاتس، دعوتنامه‌ای است برای سفر به جهانی از تعادل. تمرینات دقیق و کنترل شده پيلاتس، تمرکز عمیق بر افزایش هماهنگی بین ذهن و جسم دارند. این ورزش جذاب عضلات شما را تقویت کرده و انعطاف پذیری را افزایش می‌دهد. روشی بی‌نظیر برای ساختن یک بدن متناسب و متعادل که به شما امکان می‌دهد احساس قدرت و آرامش را همزمان تجربه کنید.

روزهای زوج (۱۲ جلسه)

۱۵:۰۰ - ۱۶:۰۰ • ۰۹:۳۰ - ۱۰:۳۰ • ۲/۴۰۰/۰۰۰ تومان

یکشنبه و سه شنبه (۸ جلسه)

۲۰:۰۰ - ۲۱:۰۰ • ۱/۸۵۰/۰۰۰ تومان

تمامی کلاس‌ها (بخش CXWORX) بصورت ۵۵ دقیقه ای ارائه می‌گردند

در "حس خوب زندگی" از شور و اشتیاق شما به مشارکت در برنامه‌های ورزشی مان لبریز از هیجان هستیم! با اختصاص دادن یک طبقه کامل و ارائه بیش از ۶۰ ساعت کلاس‌های گروهی در طی هر هفته شاهد استقبال فوق‌العاده‌ای از جانب بانوان هستیم. این استقبال گرم نشان‌دهنده‌ی کیفیت و تنوع برنامه‌هایی است که با عشق برای شما تدارک دیده‌ایم و البته به معنای پر شدن سریع ظرفیت محدودی که برای بهتر شدن تجربه ورزشکاران در کلاس‌ها در نظر گرفته ایم.

اگر مشتاق هستید که بخشی از این تجربه‌ی منحصر به فرد باشید و در لیست انتظار برای کلاس مورد علاقه‌تان قرار بگیرید، لطفاً با شماره‌ی ۵۸۱۰۸۰۰۰ داخلی ۶ تماس بگیرید. ما بی‌صبرانه منتظریم تا در اولین فرصت، پذیرای حضور شما باشیم و نشان دهیم که چگونه هر روز می‌توانید به بهترین نسخه از خود برسید.