

سانس های فعال تکراندو در باشگاه بانوان ستاره شهر 🌸

♦ با مربیگری خانم استاد ورزدار مربی درجه ۱
فدراسیون تکراندو

♦ داور رسمی کیوروگی ، پومسه و هانمادانگ فدراسیون
تکراندو

♦ دارای کمر بند مشکی دان ۶ ملی

♦ دارای کمر بند مشکی دان ۵ کوکیوان (بین المللی)

♦ اعزام به کلیه مسابقات استانی ، کشوری و انتخابی تیم
ملی ، جهانی

♦ آموزش از پایه تا قهرمانی به صورت تخصصی

♦ اعطای حکم کمر بندی از فدراسیون تکراندو

♦ مدیریت باشگاه بانوان ستاره شهر

به آدرس: استان البرز نظرآباد خیابان الغدير شمالی کوچه
یاس ۶ یا شهید فروغی



روزهای زوج

سانس اول 3 و ربع الی 4 و نیم

سانس دوم 4 و نیم الی 5 و چهل و پنج

سانس چهارم غروب 7 الی 8 و ربع

روزهای فرد

سانس اول 3 و ربع الی 4 و نیم

سانس دوم 4 و نیم الی 5 و چهل و پنج

سانس سوم 5 و چهل و پنج الی 7

سانس چهارم غروب 7 الی 8 و ربع

مدارک لازم جهت ثبت نام: 📌🌹

بیمه ورزشی و شهریه ماهیانه

شهریه ماهیانه ۱۲ جلسه در ماه یه تومان میباشد. ✅

مزایای ورزش کردن در باشگاه بانوان ستاره شهر 📌

✅ باشگاه از صبح تا شب ویژه بانوان و کودکان هست

✅ مربی در طول سال با پرداخت هزینه در کلیه کلاس

های ارتقاء، شرکت و مربیگری و داوری خود را به روز

می کند

✅ در صورت قطعی برق باشگاه مجهز به برق اضطراری

میباشد که هر هفته باید هزینه پرداخت کنیم تا شارژ

شود

✅ کلاس های ستاره شهر فقط ورزش نیست بلکه آموزش

♦ مربیگری و داوری هم هست و تخصصی کار می شود
✓ باشگاه هر روز نظافت می شود و هفته ای یک بار با
الکل ضد عفونی ♦

✓ کسی که بتواند و کار می کند باید تکنیک های مبارزه
،پومسه یا فرم و هانمادانگ رو آموزش ببیند و در باشگاه
ستاره شهر این ۳ بخش به صورت تخصصی آموزش داده
می شود. و میتونید از فرزند خود سوال کنید دوستانشون
که از باشگاه های دیگه اومدن حتی یک بخش رو هم کامل
آموزش ندادن .

✓ اگر ورزشکاری آسیبی داشته باشد مربی در همین
کلاس های عمومی برای درمان ، حرکات اصلاحی به
ورزشکار آموزش می دهد که هم تقویت شود و هم درمان

♦
✓ مربی علاوه بر آموزش سر وقت کلاس، برای پیشرفت
بیشتر ورزشکار مطالب مفید ،آموزنده و گلچین شده در
گروه قرار می دهد ♦

✓ مربی هر جلسه با طراحی برنامه وارد کلاس می شود و
کلاس هدفمند میباشد. ✓

آدرس پیج اینستاگرام باشگاه بانوان ستاره شهر👉 و
معرفی کلیه کلاس های بانوان و کودکان و قهرمانی های
باشگاه ستاره شهر ♦

bashgah_setareh_shahr

بامدیریت سرکار خانم ورزدار
جهت ثبت نام در روبیکا یا ... پی ام دهید .
09127677006

فدراسیون پزشکی ورزشی 👉
<https://insurance.ifsm.ir/UserOnline/Login>
ورزشکاران عزیز حتما بیمه های خود را تحویل مری یا
مدیریت دهید✅

🎺🎺🎺 بچه هایی که مدرسه شون صبح هست حتما در
سانس های اول یا دوم بیان 🙌 اگر بعدازظهری هستن
در سانس های سوم یا چهارم بیان 🙌
اگر هم چرخشیه اون هفته هایی که صبحی هستین در
سانس های اول یا دوم و بعدازظهری سوم ، چهارم یا پنجم

لطفا همکاری کنید 🌷👉

اگه قرار باشه هر دوشیفت غروب ها بیان سانس ها
خیلی شلوغ میشه .

سپاس از همکاری شما ورزشکار عزیز 🌹🙏