

توجه 🎺🎺🎺🎺 توجه

برگزاری کلاس آمادگی جسمانی، ایروبیک، سی
ایکس، هیت (چربی سوزی شکم پهلو)

توجه توجه

روزهای فرد صبح ساعت ۹ الی ۱۰ فعال

روزهای فرد ساعت ۲ الی ۳ فعال

روزهای فرد غروب ۶ و ربع الی ۷ و ربع شروع ثبت نام

روزهای فرد غروب ۷ و ربع الی ۸ و ربع شروع ثبت نام

روزهای فرد غروب ۸ و ربع الی ۹ و ربع فعال

روزهای زوج ساعت ۳ و نیم الی ۴ و نیم فعال

روزهای زوج غروب ۸ و نیم الی ۹ و نیم شروع ثبت نام

مدارک لازم جهت ثبت نام: 📍🌹

بیمه ورزشی و شهریه ماهیانه

شهریه ماهیانه یه تومن

لطفا به دوستان خود اطلاع دهید 🙏❤️
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
- ❖ یهای ارتقاء، شرکت و مربیگری 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 هم هست و تخصصی کار می شود ❖
- ✅ باشگاه هر روز نظافت می شود و هفته ای یک بار با
- الکل ضد عفونی ❖

- ✅ 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. 

در باشگاه بانوان ستاره شهر به آدرس خیابان الغدير
شمالی کوچه یاس ۶ یا شهید فروغی  

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 واتساپ، روبیکا یا تلگرام ... پی ام
دهید .

با مربیگری سرکار خانم خالقی مهر       
 

فدراسیون پزشکی ورزشی 

<https://insurance.ifsm.ir/UserOnline/Login>

ورزشکاران عزیز حتما بیمه های خود را تحویل مربی یا
مدیریت دهید 🌹
هم میتونید از کافینت بیمه ورزشی بگیرید و هم با موبایل
خود 🌸

لطفا شهریه خود را سر تاریخ مشخص شده به این شماره
کارت واریز کنید و عکس فیش وبه این شماره در واتساپ
ارسال کنید.

6280231551509523

مرضیه ورزدار

🌸 09127677006

سپاس از همکاری شما ورزشکار عزیز 🌹 🙏

