



توجه توجه

برگزاری کلاس تلفیقی آمادگی جسمانی زومبا (ورزش با
رقص) TRX در باشگاه بانوان ستاره شهر 🌹👉

روزهای زوج صبح ۸ الی ۹

روز زوج صبح ساعت ۹ و نیم الی ۱۰ و نیم

روز زوج غروب ساعت ۶ و نیم الی ۷ و نیم

روز زوج غروب ۷ و نیم الی ۸ و نیم غروب

با مربیگری سرکار خانم گودرزی 👉



شهریه ماهیانه یه تومن میباشد



جهت ثبت نام



پرداخت شهریه به شماره کارت

5029081009017563

مرضیه ورزدار

09127677006

مدیریت باشگاه بانوان ستاره شهر

عکس فیش با نام و نام خانوادگی ورزشکار و رشته



ورزشی انتخاب شده در روبیکا یا ایتا ارسال شود.

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 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
- ✔️ امکان ورزش کردن همزمان مادر و فرزند در دوسالن مجزا
- ✔️ 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 می باشد. ✓

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

به آدرس نظرآباد خیابان الغدير شمالی کوچه یاس ۶
باشگاه بانوان ستاره شهر

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 🌸

سپاس از همکاری شما ورزشکار عزیز 🌹🙏

