

مجموعه ورزشی باراد (سوده)

اولین و کاملترین مجموعه ورزشی دانش بنیان (اختصاصی دختران و بانوان)
برنامه کلاسهای ترم پاییز ویژه مادران گرامی و دانش آموزان عزیز مجتمع آموزشی سوده
از تاریخ: ۱۴۰۵/۰۷/۰۱ الی ۱۴۰۵/۰۹/۳۰

(کلیه کلاسهای ورزشی ذیل با رویکرد حرکات اصلاحی و بر اساس پرونده پیکر سنجی اعضاء برگزار می گردند)

رشته ورزشی	روزهای	ساعات تشکیل کلاس	تعداد جلسات	مدت اعتبار	مبلغ شهریه
آموزش شنا (خصوصی) یک تا دو شاگرد با یک مربی (تمامی رده های سنی)	روزهای زوج و یا فرد	انتخابی از ساعت ۱۵ الی ۲۱ (شامل ۱۰ جلسه یک ساعته آموزش + ۲ جلسه تمرین)	۱۲ جلسه	۴ هفته	۹۷ ۸۰۰ ۰۰۰ ریال
آموزش شنا (نیمه خصوصی) سه تا پنج شاگرد با یک مربی (تمامی رده های سنی)	روزهای زوج و یا فرد	انتخابی از ساعت ۱۵ الی ۲۱ (شامل ۱۰ جلسه یک ساعته آموزش + ۲ جلسه تمرین)	۱۲ جلسه	۴ هفته	۷۷ ۸۰۰ ۰۰۰ ریال
سینکرونایز (خصوصی) (کودکان، نوجوانان و جوانان)	یکشنبه - سه شنبه	انتخابی از ساعت ۱۵ الی ۲۱ (شامل ۱۰ جلسه یک ساعته آموزش + ۲ جلسه تمرین)	۱۲ جلسه	۶ هفته	۹۷ ۸۰۰ ۰۰۰ ریال
سینکرونایز (نیمه خصوصی) (کودکان، نوجوانان و جوانان)	یکشنبه - سه شنبه	انتخابی از ساعت ۱۵ الی ۲۱ (شامل ۱۰ جلسه یک ساعته آموزش + ۲ جلسه تمرین)	۱۲ جلسه	۶ هفته	۷۷ ۸۰۰ ۰۰۰ ریال
مدرسه شنا (کودکان، نوجوانان و جوانان)	شنبه - دوشنبه - چهارشنبه	۱۵ - ۱۶	۱۰ جلسه	۴ هفته	۶۵ ۸۰۰ ۰۰۰ ریال
	یکشنبه - سه شنبه	۱۵ - ۱۶	۱۰ جلسه	۶ هفته	
	پنجشنبه ها	۱۳ - ۱۵	۵ جلسه	۶ هفته	
تیم شنای باراد (کودکان، نوجوانان و جوانان)	شنبه - دوشنبه - چهارشنبه	۱۵ - ۱۶	۱۰ جلسه	۴ هفته	۶۵ ۸۰۰ ۰۰۰ ریال
	یکشنبه - سه شنبه	۱۵ - ۱۶	۱۰ جلسه	۶ هفته	
	پنجشنبه ها	۱۳ - ۱۵	۵ جلسه	۶ هفته	
مدرسه نجات غریق دانش آموزی با اعطای مدرک رسمی از فدراسیون نجات غریق	پنجشنبه ها	۱۳ - ۱۵	۶ جلسه	۶ هفته	۸۷ ۸۰۰ ۰۰۰ ریال
آموزش شنای مادر و کودک (خصوصی)	پنجشنبه ها	۱۳ - ۱۴	۱۲ جلسه	۶ هفته	۱۹۵ ۰۰۰ ۰۰۰ ریال
	جمعه ها	۱۲ - ۱۳			
ایروبیک موزون ترکیبی (کودکان / ایرانی، عربی، ترکی)	شنبه - دوشنبه - چهارشنبه	۱۵ - ۱۶	۱۲ جلسه	۴ هفته	۴۸ ۸۰۰ ۰۰۰ ریال
ایروبیک موزون (K P O P)	شنبه - دوشنبه - چهارشنبه	۱۷ - ۱۸	۱۲ جلسه	۴ هفته	۴۸ ۸۰۰ ۰۰۰ ریال
باله ژیمناستیک (کودکان/انعطاف و تعادل)	شنبه - دوشنبه - چهارشنبه	۱۵ - ۱۶	۱۲ جلسه	۴ هفته	۳۷ ۸۰۰ ۰۰۰ ریال
	یکشنبه - سه شنبه	۱۵ - ۱۶	۱۲ جلسه	۶ هفته	
باله ژیمناستیک با ریان (کودکان/انعطاف و تعادل)	شنبه - دوشنبه - چهارشنبه	۱۶ - ۱۷	۱۲ جلسه	۴ هفته	۳۷ ۸۰۰ ۰۰۰ ریال
یوگا مادر و کودک (انعطاف، تعادل و تمرکز)	یکشنبه - سه شنبه	۱۶ - ۱۷	۱۲ جلسه	۶ هفته	۳۷ ۸۰۰ ۰۰۰ ریال
کاراته (سبک کیوکوشین) (کودکان، نوجوانان و جوانان)	یکشنبه - سه شنبه	۱۷ - ۱۸:۳۰	۱۲ جلسه	۶ هفته	۳۷ ۸۰۰ ۰۰۰ ریال
آیکیدو (دفاع شخصی) (کودکان، نوجوانان و جوانان)	یکشنبه - سه شنبه	۱۵ - ۱۶	۱۶ - ۱۷	۱۲ جلسه	۳۷ ۸۰۰ ۰۰۰ ریال
تکواندو (کودکان، نوجوانان و جوانان)	شنبه - دوشنبه - چهارشنبه	۱۸ - ۱۹	۱۲ جلسه	۴ هفته	۳۷ ۸۰۰ ۰۰۰ ریال
اسکیت (تعادل، تقویت عضلات پا)	شنبه - دوشنبه - چهارشنبه	۱۵ - ۱۶	۱۲ جلسه	۴ هفته	۳۷ ۸۰۰ ۰۰۰ ریال

رشته ورزشی	روزهای	ساعات تشکیل کلاس		تعداد جلسات	مدت اعتبار	مبلغ شهریه
بدنسازي (عمومی) (نوجوانان، جوانان و بزرگسالان)	شنبه تا چهارشنبه	۱۵ - ۲۱:۳۰		۱۲ جلسه	۴ هفته	۳۲ ۸۰۰ ۰۰۰ ریال
	پنجشنبه ها	۱۳ - ۲۰				
	(جمعه ها و ایام تعطیل)	۱۹ - ۱۰ صبح				
بدنسازي (نیمه خصوصی) (نوجوانان، جوانان و بزرگسالان)	شنبه تا چهارشنبه	۱۵ - ۲۱:۳۰		۱۲ جلسه	۴ هفته	۵۳ ۸۰۰ ۰۰۰ ریال
	پنجشنبه ها	۱۳ - ۲۰				
	(جمعه ها و ایام تعطیل)	۱۹ - ۱۰ صبح				
ایروبیک موزون ترکیبی (ایرانی، عربی، ترکی)	یکشنبه - سه شنبه	۱۹:۳۰ - ۲۰:۳۰	۲۰:۳۰ - ۲۱:۳۰	۱۲ جلسه	۶ هفته	۴۸ ۸۰۰ ۰۰۰ ریال
ایروفت (زومبا) (تمامی گروههای سنی)	شنبه - دوشنبه - چهارشنبه	۱۹ - ۲۰		۱۲ جلسه	۴ هفته	۳۷ ۸۰۰ ۰۰۰ ریال
فیتنس فانکشنال (نوجوانان، جوانان و بزرگسالان)	شنبه - دوشنبه - چهارشنبه	۲۰ - ۲۱		۱۲ جلسه	۴ هفته	۳۷ ۸۰۰ ۰۰۰ ریال
TRX (نوجوانان، جوانان و بزرگسالان)	شنبه - دوشنبه - چهارشنبه	۱۷ - ۱۸	۱۹ - ۲۰	۱۲ جلسه	۴ هفته	۳۷ ۸۰۰ ۰۰۰ ریال
پیلاتس (نوجوانان، جوانان و بزرگسالان)	شنبه - دوشنبه - چهارشنبه	۱۸ - ۱۹		۱۲ جلسه	۴ هفته	۳۷ ۸۰۰ ۰۰۰ ریال
	یکشنبه - سه شنبه	۱۸ - ۱۹	۱۹ - ۲۰	۱۲ جلسه	۶ هفته	
کورترینینگ (نوجوانان، جوانان و بزرگسالان)	شنبه - دوشنبه - چهارشنبه	۲۰ - ۲۱		۱۲ جلسه	۴ هفته	۳۷ ۸۰۰ ۰۰۰ ریال
یوگا (نوجوانان، جوانان و بزرگسالان)	یکشنبه - سه شنبه	۱۷ - ۱۸		۱۲ جلسه	۶ هفته	۳۷ ۸۰۰ ۰۰۰ ریال
کیک بوکسینگ (تمامی گروههای سنی)	یکشنبه - سه شنبه	۲۰ - ۲۱:۳۰		۱۲ جلسه	۶ هفته	۳۷ ۸۰۰ ۰۰۰ ریال
بسکتبال (نونهالان و نوجوانان)	شنبه - دوشنبه - چهارشنبه	۱۶ - ۱۷:۱۰		۱۲ جلسه	۴ هفته	۳۷ ۸۰۰ ۰۰۰ ریال
	یکشنبه - سه شنبه	۱۵-۱۶:۱۰	۱۶:۱۰-۱۷:۲۰	۱۷:۲۰-۱۸:۳۰	۱۲ جلسه	
والیبال (نونهالان، نوجوانان و جوانان)	شنبه - دوشنبه - چهارشنبه	۱۷:۱۰-۱۸:۳۰	۱۸:۳۰-۱۹:۵۰	۱۹:۵۰-۲۱:۱۰	۱۲ جلسه	۳۷ ۸۰۰ ۰۰۰ ریال
بدمینتون (نوجوانان، جوانان و بزرگسالان)	یکشنبه - سه شنبه	۱۸:۳۰ - ۲۰		۲۰ - ۲۱:۳۰		۳۷ ۸۰۰ ۰۰۰ ریال
هیدروتراپی (آب درمانی) (خصوصی/یک تا دو شاگرد با یک مربی)	روزهای زوج و یا فرد	انتخابی از ساعت ۱۵ الی ۲۱ (شامل ۴۰ دقیقه آموزش + ۲۰ دقیقه تمرین)		۱۲ جلسه	۴ هفته	۹۷ ۸۰۰ ۰۰۰ ریال

کلاسهای خصوصی و نیمه خصوصی				
کلیه رشته های ورزشی، در روزهای پنجشنبه از ساعت ۱۳ الی ۲۰ و یا جمعه ها از ساعت ۱۰ صبح الی ۱۹ نیز برگزار میگردند. (ساعت برگزاری به انتخاب شما عزیزان میباشد)	کلاسهای خصوصی (یک تا دو شاگرد با یک مربی)		۸ جلسه	۸ هفته
	کلاسهای نیمه خصوصی (سه تا پنج شاگرد با یک مربی)		۸ جلسه	۸ هفته
	۱۰۸ ۸۰۰ ۰۰۰ ریال			
	۷۷ ۸۰۰ ۰۰۰ ریال			

کلینک مشاوره ورزشی و استودیو تناسب اندام و پیکرسنجی باراد (سوده)

دارای مجهزترین دستگاههای آنالیز و پیکرسنجی و اسکتر ۳ بعدی کودکان و بزرگسالان و همچنین کلینیک

مشاوره ورزشی (زیر نظر سرکار خانم دکتر پورمحمدیان)

در روزهای شنبه تا پنجشنبه از ساعت ۹ صبح الی ۱۹ آماده آنالیز و مشاوره به شما عزیزان می باشد.

(جلسه اول آنالیز و مشاوره ورزشی رایگان می باشد. جهت رزرو وقت، با واحد پذیرش باشگاه هماهنگ فرمایید)

سایر خدمات تفریحی، پذیرایی و جانبی در مجموعه ورزشی باراد (سوده)

خدمات		روزهای پذیرایی		ساعات پذیرایی	
استخر تفریحی (به همراه سونای خشک، سونای بخار و تونل مه سرد)	پنجشنبه ها		۱۷:۳۰ - ۱۵		۲۰ - ۱۷:۳۰
	جمعه ها و ایام تعطیل		۹ - ۱۲		۱۶:۳۰ - ۱۹:۳۰
	تک جلسه : ۴۰۰۰۰۰ ریال				کارت ۲۰ جلسه ای با اعتبار چهار ماه : ۷۰۰۰۰۰۰ ریال
کافه سلامت باراد	شنبه تا چهارشنبه		از ساعت ۱۵ الی ۲۲		
فروشگاه لوازم ورزشی	پنجشنبه ها		از ساعت ۱۳ الی ۲۰		
ماساژ (ریلکسی/ورزشی/درمانی)	جمعه ها و ایام تعطیل		از ساعت ۹ صبح الی ۲۰		
حمام سنتی (ایرانی/ترکی/مراکشی)					

برگزاری ایونت های شاد ورزشی و تفریحی به همراه پذیرایی و ویژه کودکان و نوجوانان هر

پنجشنبه و یا جمعه (ظرفیت محدود)

جهت اطلاع از جدیدترین تخفیفها، ایونت های هیجان انگیز، جشنواره های ویژه و تازه های باشگاه باراد و تازه ترین اخبار علمی ورزشی، به کانال خبرنامه ما در اپلیکیشن های واتس اپ و بله به نشانی Baradcomplex پیوندید.

تلفنهای تماس: ۴۴ ۲۷ ۷۱۰۰ و ۴۴ ۲۳ ۸۳ ۹۰-۹۱

واتس آپ: ۰۹۳۸ ۳۴۲ ۵۴ ۲۸

اینستاگرام: Barad.complex

WWW.Baradcomplex.com

سایت باشگاه: