

لیست برنامه های رایگان مجموعه فرهنگی ورزشی خانه مهندس ویژه اعضا و خانواده هایشان

ردیف	روزهای هفته	رشته ورزشی	مکان ورزشی	ساعت
۱	شنبه و سه شنبه	فوتسال (آقایان)	سالن چندمنظوره	۲۱ الی ۲۲:۳۰
۲	چهارشنبه	فوتبال (آقایان)	چمن مصنوعی	۲۲:۳۰ الی ۲۴

ردیف	رشته ورزشی	رده سنی	جنسیت	هزینه دوره	تعداد جلسه
۱	تنیس خاکی	۱۵ سال به بالا	آقایان	۱۲/۶۳۰/۰۰۰ ریال	۱۰ جلسه
۲	تنیس خاکی	۱۵ سال به پایین	آقایان	۸/۴۲۰/۰۰۰ ریال	۱۰ جلسه
۳	فوتسال	۷ تا ۱۴ سال	آقایان	۵/۲۶۰/۰۰۰ ریال	۱۲ جلسه
۴	والیبال	۷ تا ۱۴ سال	آقایان	۵/۲۶۰/۰۰۰ ریال	۱۲ جلسه
۵	فوتبال چمن	۷ تا ۱۶ سال	آقایان	۵/۲۶۰/۰۰۰ ریال	۱۲ جلسه
۶	دروازه بان تخصصی	۷ تا ۱۶ سال	آقایان	۲۲/۰۰۰/۰۰۰ ریال	۸ جلسه
۷	مینی گلف	۷ سال به بالا	آقایان	۴/۲۱۰/۰۰۰ ریال	۸ جلسه
۸	اسکیت	۵ تا ۱۲ سال	آقایان	۴/۲۱۰/۰۰۰ ریال	۱۲ جلسه
۹	فوتبال چمن	۷ تا ۱۳ سال	بانوان	۵/۲۶۰/۰۰۰ ریال	۱۲ جلسه
۱۰	فوتسال	۷ تا ۲۵ سال	بانوان	۵/۲۶۰/۰۰۰ ریال	۱۲ جلسه
۱۱	والیبال	۷ تا ۱۴ سال	بانوان	۵/۲۶۰/۰۰۰ ریال	۱۲ جلسه
۱۲	کاراته	۵ تا ۱۸ سال	بانوان	۴/۲۱۰/۰۰۰ ریال	۱۲ جلسه
۱۳	تی آر ایکس	۱۸ سال به بالا	بانوان	۴/۲۱۰/۰۰۰ ریال	۱۲ جلسه
۱۴	پیلانز	۱۸ سال به بالا	بانوان	۴/۲۱۰/۰۰۰ ریال	۱۲ جلسه
۱۵	فیزیکال فیتنس	۱۵ سال به بالا	بانوان	۲/۵۰۰/۰۰۰ ریال	۱۲ جلسه
۱۶	مینی گلف	۷ سال به بالا	بانوان	۴/۲۱۰/۰۰۰ ریال	۸ جلسه
۱۷	تکواندو	۵ تا ۱۸ سال	بانوان	۴/۲۱۰/۰۰۰ ریال	۱۲ جلسه
۱۸	اسکیت	۵ تا ۱۲ سال	بانوان	۴/۲۱۰/۰۰۰ ریال	۱۲ جلسه
۱۹	یوگا	۱۵ سال به بالا	بانوان	۴/۲۱۰/۰۰۰ ریال	۱۲ جلسه
۲۰	فیتنس	۱۸ سال به بالا	بانوان	۱/۳۰۰/۰۰۰ ریال	۱۲ جلسه

دوره های آموزشی همراه با تخفیف اعمال شده برای اعضا

* مبلغ دریافتی برای عموم در رشته های تویی از قبیل فوتبال ، فوتسال و .. مبلغ ۶۸۴ هزار تومان می باشد.

* مبلغ دریافتی برای عموم در رشته های تی ارایکس ، پیلاتس، اسکیت و یوگا مبلغ ۵۸۰ هزار تومان می باشد.

* مبلغ دریافتی برای عموم در رشته فیتنس مبلغ ۲۷۰ هزار تومان می باشد.

* مبلغ دریافتی برای عموم در رشته فیزیکیال فیتنس مبلغ ۳۹۰ هزار تومان می باشد.

* مبلغ دریافتی برای عموم در رشته تنیس خاکی(بالای ۱۵ سال ۱ میلیون و ۵۰۰ هزار تومان) و (زیر ۱۵ سال ۱ میلیون و ۱۰۰ هزار تومان) می باشد.

*مبلغ دریافتی برای عموم در رشته مینی گلف مبلغ ۵۸۰ هزار تومان می باشد.

*مبلغ دریافتی برای عموم در رشته کاراته و تکواندو مبلغ ۵۸۰ هزار تومان می باشد.

*مبلغ دریافتی برای عموم در رشته دروازه بانی تخصصی مبلغ ۲ میلیون و ۵۵۰ هزار تومان می باشد.

زمان بندی دوره های آموزشی مجموعه فرهنگی ورزشی خانه مهندس نیز در صفحه بعد قابل مشاهده است.

زمان بندی دوره های آموزشی مجموعه فرهنگی ورزشی خانه مهندس

نام مربی	ایام هفته وساعت برگزاری			رشته ورزشی
خانم محمدیان	شنبه / دوشنبه / چهارشنبه			فیتنس با موزیک بانوان
خانم خادم	یکشنبه/ سه شنبه / پنجشنبه ۸ لغایت ۹			
خانم تقوی	شنبه / دوشنبه / چهارشنبه			تی ار ایکس بانوان پیلاتس بانوان
	۱۵ لغایت ۱۶ (پیلاتس)	۱۶ لغایت ۱۷ (تی آر ایکس)		
خانم توانامهر	شنبه/ دوشنبه / چهارشنبه			تکواندو بانوان
	۱۸ لغایت ۳۰:۱۹	۱۹:۳۰ لغایت ۲۱		
خانم عموزاده	یکشنبه/ سه شنبه / پنج شنبه			کاراته بانوان
	۱۸ لغایت ۱۵:۱۹	۱۹:۱۵ لغایت ۳۰:۲۰		
خانم لک	یکشنبه/ سه شنبه / پنج شنبه			والیبال بانوان
	۱۱ لغایت ۱۲:۳۰	۱۲:۳۰ لغایت ۱۴		
آقای یاری	شنبه/ دوشنبه / چهارشنبه			والیبال آقایان
	۱۹:۳۰ لغایت ۲۱			
آقای درامامی	روزهای زوج و روزهای فرد			فوتبال آقایان
	۱۹ لغایت ۱۷:۴۵	۱۹ لغایت ۱۵:۲۰	۲۰:۱۵ لغایت ۳۰:۲۱	
آقای قائم	سه شنبه / پنج شنبه			دروازه بانی تخصصی
	۱۶:۳۰ لغایت ۱۸			
آقای زند	یکشنبه/ سه شنبه / پنج شنبه			فوتسال آقایان
	۱۹:۳۰ لغایت ۲۱			
خانم مدققی	یکشنبه/ سه شنبه / پنج شنبه			فوتسال بانوان
	۱۸ لغایت ۱۹:۳۰			
آقای کتابی	شنبه/ دوشنبه / چهارشنبه			تنیس خاکی آقایان
	۱۸ لغایت ۱۹	۱۹ لغایت ۲۰	۲۰ لغایت ۲۱	
خانم سرکشیک	یکشنبه/ سه شنبه / پنج شنبه			اسکیت آقایان و بانوان

	۲۰ لغایت ۲۱	۱۹ لغایت ۲۰	۱۸ لغایت ۱۹	
خانم زنگی	یکشنبه / چهارشنبه			یوگا
	۹ لغایت ۱۰:۳۰			
خانم کریمی	یکشنبه / سه شنبه / پنج شنبه			فیزیکال فیتنس بانوان
	۱۶:۳۰ لغایت ۱۵:۳۰			
خانم یزدانی فرد	شنبه / سه شنبه			مینی گلف آقایان و بانوان
	۱۹:۳۰ لغایت ۲۰:۳۰		۱۸ لغایت ۱۹	
خانم مطهری	شنبه / دوشنبه / چهارشنبه			بدنسازي واليبال بانوان
	۱۶:۳۰ لغایت ۱۵:۳۰			
خانم مدقی	یکشنبه / سه شنبه / پنج شنبه			فوتبال چمن بانوان
	۱۶:۳۰ لغایت ۱۵			

نکات مهم:

۱- داشتن بیمه ورزشی معتبر برای تمامی ورزشکاران الزامی می باشد.

۲- استفاده از جاده تندرستی (لاین پیاده روی) ، پیست دوچرخه سواری برای خانواده اعضا به صورت رایگان می باشد.

۳- اعضا محترم میتوانند در خصوص کسب اطلاعات بیشتر بابت نحوه ثبت نام با شماره تماس زیر ارتباط برقرار نمایند:

- روزهای (شنبه لغایت پنجشنبه) از ساعت ۱۳:۳۰ لغایت ۲۰ با شماره ۰۲۵۳۲۲۲۵۳۱۱ خانم عابدینی .
- جهت ارتباط با مدیریت مجموعه از طریق پیام رسان ایتا به شماره ۰۹۱۲۸۵۱۹۴۲۹ آقای شاکری .

جهت کسب اطلاعات و اخبار مربوط به واحد رفاهی و ورزشی سازمان به کانال اطلاع رسانی رسانی واحد رفاهی و ورزشی سازمان به آدرس زیر مراجعه نمایید.

<https://eitaa.com/refahinezamqom>