

مجموعه ورزشی سوده (اختصاصی بانوان)

نام رشته	بهترین گروه سنی	قسمتی از مزایا و فواید رشته های ورزشی
شنا	مناسب برای تمامی گروههای سنی	افزایش توانایی های جسمی و روانی، افزایش اعتماد به نفس، کاهش استرس، تناسب اندام. همچنین با بکارگیری تعداد زیادی از عضلات و تقویت آن، شادابی و نشاط، تقویت دستگاه خونسازی و تنفسی و ... را باعث شده و حداقل آسیب ورزشی را دارد.
ایروبیک (کاردیو فیتنس)	از ۱۰ سال به بالا	بهبود عملکرد دستگاه خونسازی، تناسب اندام، چربی سوزی، استحکام و بالابردن تراکم استخوان، افزایش هماهنگی عصب و عضله، افزایش تمرکز، ایجاد شادی و نشاط
BOOT CAMP TRX	از ۱۴ سال به بالا	یک ورزش پرهیجان گروهی با هدف کسب قدرت و fitness boot camp مجموعه ای از bosu و trx استقامت و چابکی و چربی سوزی بالا با استفاده از تمرینات اینتروال و انفجاری و کششهای داینامیک میباشد
پيلاتس	از ۱۴ سال به بالا	بدون طی مسافت، هوازی با تنفس جانبی، حرکات قدرتی - کششی و تعادلی، چربی سوزی، افزایش قدرت عضلات و انعطاف پذیری
ایروفیت	از ۶ سال به بالا	هوازی، چربی سوزی بالا، فرم دهی و کاهش وزن، ایجاد شادی و نشاط به همراه موزیک
بادی پامپ+CT	از ۱۶ سال به بالا	غیرهوازی، افزایش استقامت بدن و مدیریت ضربان قلب، چربی سوزی در حالت استراحت، شکل دهی عضلات بدون افزایش حجم و تقویت هسته مرکزی بدن
باله	از ۳ سال به بالا	انعطاف پذیری و ایجاد شکل مناسب، زیبا و دل انگیز، توانایی تغییرات ناگهانی بر روی انگشتان پا، فواید قلبی و عروقی، تمرینهای تمرکز، سلامت جسم - روح و ذهن، استحکام و تقویت عضلات فوقانی و تحتانی بدن
Ballet Balance (باراسل)	از ۱۶ سال به بالا	مجموعه ای از حرکات و تمرینات باله که بر روی زمین انجام می شود، همراه با موزیک به صورت ریتمیک تنظیم شده و برای تقویت و فرم دهی اندامهای پایین تنه و هسته مرکزی بدن (شکم و لگن) بسیار مفید می باشد
یوگا	از ۱۴ سال به بالا	تعادل جسم و ذهن، اعتماد به نفس، درمان آرتروز و ناراحتی های روحی
اسکیت	از ۴ سال به بالا	شاد و مفرح، افزایش روحیه، ترکیبی از سه رشته ژیمناستیک، باله، پاتیناژ، افزایش تمرکز
بدمینتون	از ۸ سال به بالا	شادابی و نشاط، حرکات انفجاری - سرعتی و استقامتی، تناسب اندام
والیبال	از ۸ سال به بالا	افزایش حس رقابت، روحیه تیمی، تناسب اندام، افزایش قدرت عضلات
بسکتبال	از ۸ سال به بالا	افزایش قدرت عضلات، چابکی و سرعت عمل، تناسب اندام، افزایش تمرکز و تقویت ذهن، روحیه تیمی
کاراته	از ۴ سال به بالا	افزایش قدرت و اعتماد به نفس، تسلط بر تکنیکهای رزمی، تناسب اندام، نهادینه شدن اخلاق و منش ورزشی
هیدروتراپی حرکات اصلاحی	جهت عزیزانی که مشکل جسمی - حرکتی دارند	مجموعه ای از حرکات و تمرینات در داخل استخر و بیرون از آن، تقویت عضلات در شرایط کم وزنی و کاهش فشار روی عضو آسیب دیده، کاهش دردهای عضلانی و مفصلی، جلوگیری از پیشرفت بیماریهایی مانند آرتروز، دیسک، فلج موضعی و ...