

## برنامه کامل بعد از ظهر استخر باشگاه فرهنگی ورزشی سوده در ترم پاییز و زمستان ۹۵

(از ۱۳۹۵/۰۷/۰۳ الی ۱۳۹۶/۰۱/۳۱)

مبلغ شهریه	مدت اعتبار	تعداد جلسات	ساعات تشکیل کلاس	روزهای	رشته ورزشی	
ریال ۳۹۰۰۰۰۰	۵ هفته	۱۲ جلسه	از ۱۵ الی ۲۲	روزهای زوج و یا فرد	آموزش شنا (خصوصی) یک شاگرد با یک مربی	
ریال ۲۹۰۰۰۰۰	۵ هفته	۱۲ جلسه	از ۱۵ الی ۲۲	روزهای زوج و یا فرد	آموزش شنا (نیمه خصوصی) دو تا سه شاگرد با یک مربی	
ریال ۴۵۰۰۰۰۰	۴ هفته	۱۲ جلسه	از ۱۵ الی ۲۲	شنبه - دوشنبه - چهارشنبه	سینکورنایز (خصوصی)	
ریال ۲۵۰۰۰۰۰	۶ هفته	۱۲ جلسه	۱۵ - ۱۶:۳۰	شنبه - چهارشنبه	مدرسه شنا	
			۱۶:۳۰ - ۱۸	یکشنبه - سه شنبه		
ریال ۳۰۰۰۰۰۰	۶ هفته	۱۲ جلسه	۱۶:۳۰ - ۱۸	شنبه - چهارشنبه	مدرسه نجات غریق دانش آموزی	
ریال ۳۳۰۰۰۰۰	۵ هفته	۱۲ جلسه	از ۱۵ الی ۲۲	همه روزه	هدر و تو ا ب (آب درمانی) (خصوصی)	
ریال ۳۳۰۰۰۰۰	۵ هفته	۱۲ جلسه	از ۱۵ الی ۲۲	همه روزه	حرکات اصلاحی (خصوصی) (در استخر و سالن بدنسازی)	
ریال ۲۵۰۰۰۰۰	X	یک جلسه	۱۹:۳۰-۲۲	۱۷ - ۱۹:۳۰	۱۵ - ۱۷	استخر تفریحی
			۱۶:۳۰-۲۰	۱۳ - ۱۶:۳۰	۹-۱۲:۳۰	
ریال ۲۰۰۰۰۰۰	دو ماه	۱۰ جلسه	۱۹:۳۰-۲۲	۱۷ - ۱۹:۳۰	۱۵ - ۱۷	کارت ۱۰ جلسه ای (استخر تفریحی)
			۱۶:۳۰-۲۰	۱۳ - ۱۶:۳۰	۹-۱۲:۳۰	
ریال ۳۲۰۰۰۰۰	چهار ماه	۲۰ جلسه	۱۹:۳۰-۲۲	۱۷ - ۱۹:۳۰	۱۵ - ۱۷	کارت ۲۰ جلسه ای (استخر تفریحی)
			۱۶:۳۰-۲۰	۱۳ - ۱۶:۳۰	۹-۱۲:۳۰	
رایگان	X	X	تمامی سانسهای تفریحی		کلیه ایام هفته	ایروبیک در آب
ریال ۶۰۰۰۰۰	یک ساعت	X	تمامی سانسهای تفریحی		کلیه ایام هفته	ماساژ
ریال ۴۰۰۰۰۰	نیم ساعت				ریلکسی	
ریال ۲۵۰۰۰۰	X	X	تمامی سانسهای تفریحی		کلیه ایام هفته	حمام سنتی

در صورت ثبت نام بصورت یکجا در چهار ترم متوالی ۲۰٪ تخفیف در نظر گرفته میشود.

تلفنهای تماس: ۴۴۲۷۷۱۰۰ و ۴۴۲۳۸۳۹۰-۹۱ و ۱۵۸-۱۵۷-۰۹۱۹۳۱۰۰