

صاحب امتیاز: مؤسسه همشهری
مدیر مسئول: محسن مهدیان

واحد فنی:
مدیر فنی: حامد یزدانی، مدیر هنری: مهدی سلامی
گرافیک و صفحه‌آرایی: حمید یزدانی، سعید غفوری
ویرایش عکس: کامیاب نویدی
صفحه‌خوانی و حر و فینچینی: همکاران واحد فنی تحریریه

صندوق پستی: ۱۹۳۹۵۵۴۴۶
تلفن: ۲۳۰۰۰۰۰۰
نمابر: ۲۳۰۰۰۰۰۰
پدیرش آگهی: ۸۴۳۲۱۰۰۰
چاپ: همشهری
توزیع و اشتراک:
موسسه نشر گستر امر و ز نوین

دوچرخه، بچه‌ها، خانواده، پایداری، اقتصاد،
تندرستی، خردنامه، داستان، دانستنیها، ماه،
سرزمین من، معماری، ۲۴، شهر نگار، سرخ و محله
نشانی: تهران، خیابان ولیعصر ۴، نرسیده به پارکوی،
کوچه شهید قربانی، شماره ۱۴، روزنامه همشهری

حضور در مجموعه‌های ورزشی ویژه بانوان پایتخت یک تیر و دو نشان است

ایستگاه سلامت و سیاحت



سعی‌ده مرادی ✓
اگر به دنبال جای مناسب برای ورزش آن هم در فضای زبانه هستید، خوب است بدانید در گوشه و کنار این شهر مجموعه‌های بزرگ و کوچکی دایر شده تا بانوان بتوانند آسوده‌خاطر و با کمترین هزینه از این مجموعه‌ها و امکاناتشان استفاده و سلامت روح و جسم خود را تضمین کنند؛ مجموعه‌هایی که برخی از آنها به دلیل داشتن ویژگی‌هایی یک سر و گردن از بقیه بالاترند.

مجموعه ورزشی مروارید

معرفی: مجموعه مروارید در ۲ طبقه ساخته شده و با امکانات و شرایط منحصر به فرد بهترین خدمات ورزشی به‌ویژه در حوزه رشته‌های آبی را به بانوان ارائه می‌دهد.

تفریح در آب

تمرکز اصلی مجموعه ورزشی مروارید بیشتر روی ورزش‌های آبی است و امکاناتی از جمله استخر، سونای خشک و بخار، ماساژ، جکوزی، استخر ویژه کودکان و آب درمانی دارد که علاقه‌مندان می‌توانند از آن امکانات آموزشی و تفریحی بهره ببرند. همچنین غریق نجات‌های حرفه‌ای هم حضور فعال دارند تا در مواقع خطر به شناگران امدادسانی کنند. در اینجا رشته‌های غریق نجات، آب درمانی و ایروبیک در آب به ۲ صورت آموزشی و تفریحی آموزش داده می‌شود. البته فعالیت‌های مجموعه به رشته‌های آبی محدود نیست، بلکه در طبقه دوم این مجموعه ورزش‌هایی مانند PRX، TRX، ایروبیک، پیلاتس، ژیمناستیک، یوگا و بدنسازی هم به علاقه‌مندان آموزش داده می‌شود.

مجتمع ورزشی خوش



معرفی: این مجموعه در ۲ طبقه ساخته شده است و در محاصره ساختمان‌های مسکونی و پرتراکم منطقه ۱۵ قرار دارد.

نشانی: خیابان آذربایجان، تقاطع خوش، کوچه امین الهی

راه‌های دسترسی: نزدیک‌ترین ایستگاه اتوبوس: آذربایجان نزدیک‌ترین ایستگاه مترو: انقلاب اسلامی و شهید تواب صفوی

وسعت: ۹۲۰ مترمربع

امکانات خاص: سونا، جکوزی و اتاق بخار

پارکینگ: ندارد

ساعت فعالیت: ۱۹:۳۰ تا ۰۷:۳۰

هزینه ورودی: ندارد

سال ساخت: ۱۳۷۵

امکانات خاص: آب درمانی

پارکینگ: ندارد

ساعت فعالیت: ۱۸ تا

هزینه ورودی: رشته‌های آموزشی متغیر

پاسخگوی نیاز بانوان

اینجا اگرچه تنها ۲ سالن ورزشی دارد، اما با همین ۲ سالن به خوبی توانسته پاسخگوی نیاز بانوان ورزش دوست این محدوده از شهر تهران باشد و روزانه تعداد زیادی از خدمات ورزشی این مجموعه بهره می‌برند. پس از پایان بازسازی سونا، جکوزی و اتاق بخار مجدداً فعال خواهد شد. از رشته‌های فعال مجموعه ورزشی خوش می‌توان از والیبال، بسکتبال، کاراته، تکواندو، ژیمناستیک، آمادگی جسمانی، بدمینتون، یوگا و بدنسازی نام برد.

نشانی: خیابان قزوین، دوراهی قیابان، خیابان شیدایی

راه‌های دسترسی: نزدیک‌ترین ایستگاه اتوبوس: بهمن‌بنزین نزدیک‌ترین ایستگاه مترو: بریانک

وسعت: ۲ هزار مترمربع

امکانات خاص: آب درمانی

پارکینگ: ندارد

ساعت فعالیت: ۱۸ تا

هزینه ورودی: رشته‌های آموزشی متغیر

مجموعه ورزشی شقایق



معرفی: این مجموعه اگرچه امکانات زیادی ندارد، با داشتن ۲ سالن ورزشی چندمنظوره توپی و سالن TRX جزو مجموعه‌های بسیار فعال است.

نشانی: بزرگراه آیت‌الله سعیدی، بعد از شهرداری منطقه ۱۸، ضلع شرقی پارک شقایق

راه‌های دسترسی: نزدیک‌ترین ایستگاه اتوبوس: بزازوند نزدیک‌ترین ایستگاه مترو: نعمت‌آباد

وسعت: ۳۱۸ مترمربع

امکانات خاص: دسترسی و موقعیت جغرافیایی مناسب

پارکینگ: ندارد

ساعت فعالیت: ۱۹:۱۷

هزینه ورودی: ندارد

سال ساخت: ۱۳۸۷

امکانات خاص: زمین چمن مصنوعی

پارکینگ: دارد

ساعت فعالیت: ۲۱:۲۷

هزینه ورودی: دارد

ورزش بدون محدودیت

این ورزشگاه روزانه پذیرای حدود حداقل ۲۰۰ نفر است و خدمات ورزشی را شکل به بانوان ارائه می‌کند. در اینجا رشته‌های ورزشی مانند والیبال، فوتبال، بسکتبال در سالن چندمنظوره توپی و رشته‌های پیلاتس، فیتنس، ایروبیک و آمادگی جسمانی در سالن TRX برگزار می‌شود. علاقه‌مندان بدون هیچ محدودیتی می‌توانند در این رشته‌ها فعالیت و سلامت جسم و روح خود را تضمین کنند.

مجموعه ورزشی شهدای کردستان



معرفی: یکی از مجموعه‌های تازه تاسیس ویژه بانوان است که در ۴ طبقه بنا شده و ۴ سالن ورزشی دارد.

نشانی: ابتدای بزرگراه کردستان جنوب به شمال، بالاتر از تالار ایوان شمس

راه‌های دسترسی: نزدیک‌ترین ایستگاه مترو: میدان جهاد نزدیک‌ترین ایستگاه اتوبوس: انقلاب - اسدآبادی

وسعت: ۳۵۰ مترمربع

امکانات خاص: حیاط سرپوشیده و دوش

پارکینگ: ندارد

ساعت فعالیت: ۲۰:۳۰ تا ۲۰:۳۰

هزینه ورودی: ندارد

سال ساخت: ۱۳۹۸

امکانات خاص: زمین چمن مصنوعی

پارکینگ: دارد

ساعت فعالیت: ۲۳:۲۸

هزینه ورودی: ندارد

دنج و امن

حیاط این مجموعه سرپوشیده است و شرایطی فراهم شده که بانوان به راحتی و بدون داشتن پوشش بتوانند ورزش کنند. در اینجا مربیان همگی جزو مربیان درجه یک و دو هستند و بانوان ورزشکار با بهترین‌ها به تمرینات ورزشی مشغول خواهند شد. در مجموعه ورزشی شهدای کردستان، بانوان می‌توانند در رشته‌های آمادگی جسمانی، والیبال، یوگا، بدمینتون، بدنسازی، پینگ‌پنگ، فیتنس، TRX، بادی بالانس و بادی وایز و... فعالیت کنند و به سطح حرفه‌ای برسند. یکی دیگر از امکانات ویژه این ورزشگاه، استخر، جکوزی و سونا است.

مجموعه ورزشی نشاط



معرفی: این مجموعه دو طبقه‌ای، ۵ سالن ورزشی شامل سالن‌های ایروبیک، یوگا و پیلاتس و رشته‌های رزمی، بدنسازی و توپی دارد.

نشانی: مهرآباد جنوبی، خیابان ۱۸متری بخچال، نبش کوچه برنج‌داری

راه‌های دسترسی: نزدیک‌ترین ایستگاه اتوبوس: شمشیری نزدیک‌ترین ایستگاه مترو: میدان آزادی

وسعت: ۴۴۰ مترمربع

امکانات خاص: زمین چمن مصنوعی

پارکینگ: دارد

ساعت فعالیت: ۲۳:۲۸

هزینه ورودی: ندارد

سال ساخت: دهه ۸۰

امکانات خاص: زمین چمن مصنوعی

پارکینگ: دارد

ساعت فعالیت: ۲۳:۲۸

هزینه ورودی: ندارد

پاتوق حرفه‌ای‌ها و مبتدیان

وجود یک زمین چمن مصنوعی باعث شده تا تیم‌های فوتبال بتوانند از آن استفاده کنند. این زمین فوتبال جایگاه تماشاچی هم دارد. از دیگر رشته‌های فعال در این مجموعه هم اگر بخواهید بدانید، می‌توان از تکواندو، کاراته، فول کیک بوکس، بدنسازی، کشتی، فوتبال و... نام برد. مجموعه نشاط نه تنها مکانی برای انجام ورزش‌های مختلف است، بلکه محل حضور ورزشکاران نوظهوری مانند مهشید قوامی، رتبه سوم کشوری در ورزش کاراته، مهین اسلامی، رتبه اول کشوری کاراته و مریم قرآنی، دارنده مقام کشوری در رشته ورزشی نینجا جرم هست.

مجموعه ورزشی آمنه



معرفی: این مجموعه ۴ سالن ورزشی مجزا شامل سالن‌های چندمنظوره توپی، بدنسازی و پرورش اندام، ورزش‌های رزمی و سالن پاراسل دارد.

نشانی: بلوار مرزداران، خیابان اطاعتی جنوبی، کوچه نسترن

راه‌های دسترسی: نزدیک‌ترین ایستگاه اتوبوس: مرزداران نزدیک‌ترین ایستگاه مترو: شهرک آزادی

وسعت: ۲۰۰ مترمربع

امکانات خاص: سالن ماساژ

پارکینگ: دارد

ساعت فعالیت: ۲۱:۲۷

هزینه ورودی: دارد

سال ساخت: ۱۳۸۲

امکانات خاص: زمین چمن مصنوعی

پارکینگ: دارد

ساعت فعالیت: ۲۱:۲۷

هزینه ورودی: دارد

ورزش در کنار سرشناسان

در سالن چندمنظوره، سکوی تماشاگر و رختکن مجزا پیش‌بینی شده است. همچنین یک سالن ماساژ اختصاصی بانوان وجود دارد که اینجا را به خانه‌ای مجهز برای ورزش زنان تبدیل کرده است. این امکانات در مجموعه ورزشی آمنه، باعث شده تا میزبان مسابقات رشته‌های گوناگون در سطوح لیگ‌های برتر و دسته اول و مسابقات قهرمانی کشور باشد. این مجموعه برای رشته‌های ورزشی نظیر بدمینتون، والیبال، تنیس سالنی، آمادگی جسمانی، بسکتبال، ایروبیک، یوگا، پیلاتس، پاراسل، بادی بلید و بادی بالانس امکانات متعددی دارد.