

استخر شهر بانو



معرفی
جزو معدود استخرهای روباز و چهار فصل ویژه بانوان است که با محیط پاکیزه و آب زلال و شفاف، تجربه لذت‌شنا را زیر آسمان آبی فراهم کرده است. در این استخر علاوه بر سانس‌های تفریحی و آموزشی، آب‌درمانی تخصصی نیز انجام می‌شود.

نشانی
نازی‌آباد، خیابان نیک‌نام شمالی، جنب شرکت آب و فاضلاب

امکانات
تراس آفتاب، کافه، فروشگاه تجهیزات شنا

ماساژدرمانی و آب‌درمانی

بلیت استخر برای سانس ۲ ساعته، ۱۲۰ هزار تومان و هزینه استفاده از تراس آفتاب ۱۶۰ هزار تومان است. این استخر ویژه بانوان است و مادران می‌توانند همراه فرزندانشان دختر بالای ۳ سال از خدمات این مرکز بهره‌مند شوند؛ البته باید برای فرزندشان بلیت جداگانه تهیه کنند. استخر هر روز از ساعت ۸ تا ۱۹ و روزهای جمعه از ساعت ۸ تا ۱۷ فعال است. چنانچه قصد استفاده از تراس آفتاب را دارید، بهتر است زیرانداز و دمپایی مخصوص به همراه داشته باشید. ماساژدرمانی و آب‌درمانی زیر نظر مربیان ورزشی هم از جمله خدمات ویژه استخر شهر بانو است که برای استفاده از این خدمات باید از قبل هماهنگ و هزینه جداگانه پرداخت کنید.

بامترو بروید

استخر شهر بانو، یک مرکز چهار فصل است؛ یعنی نه تنها در روزهای داغ تابستان، بلکه در فصل زمستان هم دایر است و خدمات ارائه می‌دهد. وجود تونل گرمایشی‌ای که داخل استخر نصب شده، باعث گرم شدن آب و محیط استخر در فصول سرد شده و همچنین باعث می‌شود این استخر در زمستان هم پرطرفدار باشد. یادتان باشد استخر و مجموعه شهر بانو پارکینگ ندارد و چون مجموعه بین بزرگراه‌ها محصور است، جای پارک به سختی پیدا می‌شود؛ پس بهتر است بی‌خیال ماشین شخصی شوید و برای رفتن به این مجموعه از مترو استفاده کنید؛ ایستگاه متروی زمزم درست در کنار مجموعه شهر بانو قرار دارد.



استخرهای سازمان ورزش شهرداری در همه مناطق شهر پراکنده‌اند

به صرفه و هیجان‌انگیز

✓ **پریسانوری**
این روزها که گرمای هوا به اوج رسیده، هیچ تفریحی به اندازه آبتنی و شنا کردن در استخرهای پوشیده و روباز که در نقاط مختلف شهر پراکنده‌اند، دلچسب نیست. خوشبختانه در سال‌های اخیر استخرهای بسیاری در پایتخت ساخته شده‌اند؛ به طوری که ساکن هر محله‌ای از این شهر باشید می‌توانید در کمترین زمان ممکن به آنها دسترسی داشته باشید. علاوه بر استخرهای خصوصی، استخرهای زیر مجموعه سازمان ورزش شهرداری تهران هم در مناطق ۲۲ گانه تهران وجود دارند. که خدمات‌شان را با قیمت پایین و کیفیت مناسب به شهروندان ارائه می‌کنند و می‌توانید با سر زدن به آنها تنی به آب بزنید و خنک شوید.

مجموعه ورزشی شهدای نیاوران

معرفی
یکی از ۲ مجموعه ورزشی داخل بوستان نیاوران است. علاوه بر استخر بزرگسالان به عمق ۳ و نیم متر، یک استخر کم عمق ویژه کودکان نیز دارد.

نشانی
خیابان پاسداران، نرسیده به میدان نیاوران، داخل بوستان نیاوران

امکانات
استخر ویژه کودکان، سونای خشک و بخار، جکوزی، حوضچه آب سرد

مناسب
بزرگسالان و کودکان

هزینه
هر سانس ۸۴ هزار تومان، سانس ویژه ۱۶۸ هزار تومان

مجهز بروید!

استخر روزهای زوج از ساعت ۷ و نیم تا ۲۰ در اختیار بانوان و روزهای فرد و جمعه در همین سانس در اختیار آقایان است. همچنین از ساعت ۲۰ تا ۲۲ به صورت سانس ویژه به مشتریان خدمات ارائه می‌دهد. این استخر بوفه و فروشگاه عرضه تجهیزات شنا دارد؛ بنابراین برای استفاده از این مرکز وسایل لازم را به همراه داشته باشید.



استخر آیت‌الله مدرس

معرفی
استخر بخشی از مجموعه ورزشی شهید مدرس است که سال‌ها چند منظوره ورزشی، زمین اسکیت، زمین چمن مصنوعی و... را در خود جای داده است.

نشانی
شهری، میدان شهدای شاملو، خیابان مدرس

امکانات
جکوزی، سونای خشک و بخار

مناسب
بزرگسالان و کودکان

هزینه
هر سانس ۸۴ هزار تومان



چطور برویم: این استخر درست در همسایگی ایستگاه متروی شهری قرار دارد؛ پس بهترین مسیر دسترسی خط یک مترو است.

استخر ویژه کودکان

استخر هر روز از ساعت ۷:۳۰ تا ۱۵ در اختیار بانوان و از ساعت ۱۶ تا ۲۲ در اختیار آقایان است. بانوان سانس‌های تفریحی و آموزشی و همچنین آب‌درمانی را زیر نظر مربیان مجرب می‌گذرانند، ولی سانس‌های آقایان فقط تفریحی است. یکی از ویژگی‌های این مرکز تفریحی وجود یک استخر کوچک به عمق یک متر برای کودکان است. این مجموعه بوفه و فروشگاه ندارد؛ پس حتماً آب آشامیدنی یا خوراکی همراه داشته باشید.



مجموعه آرش میراسماعیلی

معرفی
یکی از بزرگ‌ترین استخرهای شرق تهران است که همراه با ۱۲ سالن چند منظوره و تک منظوره ورزشی در مجموعه آرش میراسماعیلی در دل بوستان مجیدیه به شهروندان خدمات ارائه می‌دهد.

نشانی
خیابان مجیدیه شمالی، بوستان مجیدیه، کوچه خسرو

امکانات
استخر، سونای، جکوزی، بوفه، فروشگاه عرضه تجهیزات شنا

مناسب
بزرگسالان و کودکان

هزینه
هر سانس ۸۴ هزار



چطور برویم: بعد از ایستگاه اتوبوس استاد حسن بنا در بزرگراه شهید سلیمانی، با چند قدم پیاده روی در خیابان استاد حسن بنا شمالی به بوستان مجیدیه و مجموعه ورزشی آرش میراسماعیلی می‌رسید.

شنا و آب‌درمانی

برخلاف بسیاری از استخرها که عصرها ویژه آقایان هستند، این استخر روزهای زوج به خانم‌ها و روزهای فرد به آقایان اختصاص دارد. این ویژگی موجب شده بانوانی که صبح‌ها مشغول کارند بتوانند از خدمات استخر استفاده کنند. سانس‌های استخر یک ساعته است و از ساعت ۷ و نیم صبح تا ۸ و نیم شب ادامه دارد. در این استخر علاوه بر شنای تفریحی و آموزش شنا می‌توانید همراه با مربیان مجرب و آموزش دیده، آب‌درمانی کنید.



مجموعه ورزشی توحید

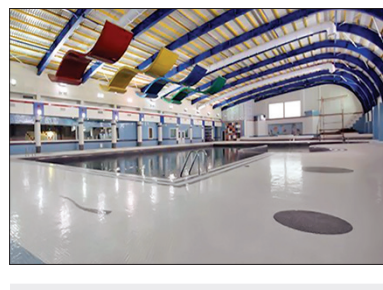
معرفی
از معدود مجموعه‌های ورزشی است که ۲ استخر، سونا و جکوزی جداگانه برای خانم‌ها و آقایان دارد و هر روز از ساعت ۷ و نیم تا ۱۰ شب پذیرای مراجعه‌کنندگان است.

نشانی
ستارخان، روبه روی برق آستوم، خیابان صحرایی، خیابان دستبند غربی

امکانات
استخر و سونای خشک و بخار

مناسب
بزرگسالان و کودکان بالای ۶ سال

هزینه
هر سانس ۸۴ هزار تومان



چطور برویم: از بزرگراه‌های شهید همت و حکیم وارد مسیر جنوبی بزرگراه‌های شیخ فضل‌الله نوری و یادگار امام شده و سپس در خروجی خیابان ستارخان بمانید.

نگران جای پارک نباشید

استخر ۲ بخش کم عمق و عمیق دارد که بخش کم عمق آن مناسب خردسالان نیست، پس بهتر است قبل از وارد شدن به استخر فرزند خردسال‌تان را به اتاق بازی مجموعه بسپارید. این مجموعه به دلیل وجود استخر دو قلو و سالن‌های ورزشی متعدد از جمله مجموعه‌های شلوغ غرب تهران است که در یکی از نقاط پرتردد شهر جای گرفته و به همین دلیل هم در اغلب ساعات جای پارک در خیابان‌های اطراف پیدا نمی‌شود؛ اما نگران نباشید چون در ضلع شرقی مجموعه ورزشی، پارکینگ عمومی بزرگی قرار دارد.



ایمن شنا کنید

شنا یک تفریح لذتبخش و ورزشی عالی برای تناسب‌اندام است، به شرطی که هنگام استفاده از استخر نکات ایمنی و اصول بهداشتی را رعایت کنید تا سلامت و جان‌تان به خطر نیفتد. برخی نکات در استخرهای عمومی را باید رعایت کنید. مثلاً همیشه از دستورات نجات‌غریق پیروی کنید. در کنار استخر ندوید، بلکه پیاده روی کنید. کاشی‌های اطراف استخر می‌تواند بسیار لغزنده باشد. بدون نظارت مناسب توسط شناگر یا مربی مجرب شیرجه نزنید. در صورت ابتلا به آنفلوآنزا، زخم‌های باز یا زگیل از رفتن به استخر خودداری کنید. کلاه شنا و مایوی تمیز بپوشید.