

شهربانوی منطقه ۲۰



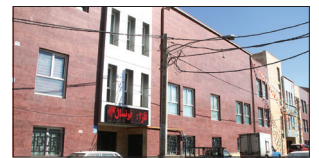
معرفی شهربانوی منطقه ۲۰ در سال ۱۳۸۹ راه اندازی شده و ساعت کاری آن از ۸ تا ۲۰ است.

نشانی شهرری، حمزه آباد، میدان غیبی جنب میوه و تره بار

تنوع امکانات ورزشی

در مجموعه شهربانوی منطقه ۲۰ خدمات ورزشی شامل ایروبیک، بدنسازی و یوگا ارائه می شود. امکانات ورزشی موجود در این مرکز نیاز بانوان جنوب شهر را تامین می کند و این مجموعه یکی از مجموعه های ورزشی با دسترسی مناسب در این محدوده به شمار می آید.

شهربانوی منطقه ۱۷



معرفی مجموعه شهربانوی منطقه ۱۷ در جنوب تهران واقع و امکانات ورزشی پیشرفته ای در آن فراهم شده است.

نشانی خیابان زمزم، خیابان جهاد، خیابان طباطبایی، نبش کوچه گجلو

ورزش با امکانات پیشرفته

مجموعه فرهنگی - ورزشی شهربانوی منطقه ۱۷ از پیشرفته ترین مراکز ورزشی در شهر است که به دلیل امکانات مدرن و متنوع خود توانسته توجه بانوان ورزش دوست را به خود جلب کند. این مجموعه مجهز به سالن بدنسازی، استخر شنا، سونا و جکوزی و مشاوره تخصصی، بدنسازی، یوگا و پیلاتس است.

شهربانوی منطقه ۱۲



معرفی مجموعه شهربانوی منطقه ۱۲ به دلیل واقع بودن در مرکز شهر با استقبال تعداد زیادی از زنان علاقه مند به ورزش مواجه است.

نشانی وحدت اسلامی، خیابان بهشت، کوچه انصاری، بن بست اتابکی

تضمین سلامت با ورزش

مجموعه شهربانوی منطقه ۱۲ در سال ۱۳۹۰ به بهره برداری رسیده و از ساعت ۸ تا ۲۰ پذیرای بانوان و دختران است. در این مرکز سالن بدنسازی، ایروبیک و ورزش های هوازی برای تحرک بانوان و ارتقای سلامت آنها مهیاست.

شهرداری تهران مجموعه های ورزشی ویژه زنان در مناطق مختلف ساخته است

شهربانو، فرصتی برای ورزش زنان

که بانوان با مناسب ترین هزینه می توانند از آنها استفاده کنند. شنا، بدنسازی، والیبال، بسکتبال، پیلاتس و ایروبیک از جمله رشته های ورزشی است که در این مراکز شهربانو وجود دارد. برای مثال چند نمونه را معرفی کرده ایم.

✓ **مزگان مهرابی** «شهربانو» نام مجموعه هایی زنانه است که در آنها همه امکانات ورزشی، فرهنگی و هنری در اختیار زنان است. هر کدام از مناطق ۲۲ گانه تهران یک مرکز شهربانو و برخی مناطق بیش از یک شهربانو دارند. در این مجموعه ها امکانات ورزشی متنوعی وجود دارد

شهربانوی منطقه یک

معرفی شهربانوی منطقه یک شمالی ترین مجموعه شهربانو در تهران است.

نشانی خیابان شریعتی، پایین تر از میدان قدس خیابان رضایی

امکانات سالن کنفرانس، کارگاه مشاوره کافی شاپ، خیاطی و نمازخانه

وسعت ۸۷۰ مترمربع

ورزش با کمترین هزینه

در شهربانوی منطقه یک خدمات ورزشی متنوعی به بانوان ارائه می شود. این مجموعه دارای سالن ایروبیک، سالن بدنسازی، سالن یوگا و ورزش های رزمی، استخر، سونا و جکوزی است. بانوان هر روز می توانند در ساعاتی تعیین شده از کلاس های ورزشی با هزینه مناسب استفاده کنند. امکانات این شهربانو متنوع و دسترسی به آن با استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی آسان است.

شهربانوی منطقه ۴

معرفی شهربانوی منطقه ۴ در سال ۱۳۸۸ ساخته شده و مجموعه ورزشی و تفریحی مناسبی برای بانوان شرق تهران است.

نشانی خیابان شهید زهدی، بعد از ۱۹۶ غربی جنب بوستان آزاده

امکانات سینما، استخر، کارگاه آموزشی سالن هنری، رستوران، آمفی تئاتر

وسعت ۲۵۰۰ مترمربع



امکانات ورزشی مدرن

امکانات ورزشی مجموعه شهربانوی منطقه ۴ بسیار متنوع است. این مرکز دارای استخر سرپوشیده و سونا است. سالن بدنسازی آن هم وسایل ورزشی به روز و مدرنی دارد. این مجموعه به سالن ورزشی چند منظوره و اتاق ماساژ مجهز است. مساحت این مجموعه ورزشی ۸۰۰ مترمربع است و برای یادگیری انواع رشته های ورزشی می توانید روی کلاس های آموزشی متنوع آن حساب کنید.

شهربانوی منطقه ۵

معرفی مجموعه فرهنگی شهربانوی منطقه ۵ با زیربنای ۲۰۰۰ مترمربع دارای امکانات ورزشی متنوعی است.

نشانی میدان شهر زیبا، خیابان آشوری، کوچه هشت متری اسلامی، بن بست نیلوفر

امکانات آمفی تئاتر، رستوران، خانه کودک کتابخانه، استخر، نمازخانه، کافی شاپ

وسعت ۲۰۰۰ مترمربع



از ایروبیک تا حمام ترکی

در شهربانوی منطقه ۵ ورزش های بدنسازی، ایروبیک و پیلاتس برای تحرک و حفظ سلامت بانوان در نظر گرفته شده است. علاوه بر آن این مجموعه استخر بزرگ و سرپوشیده ای ویژه بزرگسالان و کودکان دارد. از دیگر امتیازهای بخش ورزشی این شهربانو می توان به سونا و جکوزی، ماساژدرمانی، استخر کودکان و حمام ترکی اشاره کرد. بانوان ساکن غرب تهران در صورت نیاز می توانند از فروشگاه لوازم ورزشی مستقر در شهربانو وسایل مورد نیاز خود را تهیه کنند.

شهربانوی منطقه ۶

معرفی مجموعه شهربانوی منطقه ۶ بزرگ ترین مجتمع فرهنگی - ورزشی شهربانوی تهران است.

نشانی خیابان فتحی شقایق غربی، نرسیده به میدان سلماس، پلاک ۱۲۱

امکانات کافه، خانه کودک، استراحتگاه سنتی سالن همایش، نمازخانه

وسعت ۲۹۰۰ مترمربع



فرصت آموزش و تفریح

استخر این مجموعه سانس های ویژه متنوعی برای استفاده گروه های سنی مختلف دارد. مزیت اصلی این استخر، جز سانس های متنوع، خلوتی آن است و از آنجا که استخری محلی محسوب می شود، محیطی آرام و دنج دارد. آب استخر به روش فیلتر شنی در تمامی روزهای هفته تصفیه می شود. سالن ماساژ، جکوزی آب گرم، تونل مه، سونای خشک و بخار و حمام سنتی ترکی و مراکشی بخش های دیگر این مجموعه است. از دیگر برنامه های ورزشی این مجموعه می توان به کلاس های ایروبیک، تی آر ایکس، یوگا، پیلاتس و ایروبیک کودکان اشاره کرد.

● خیابان مفتاح جنوبی

ورزشگاه شیروودی یاهمان امجدیه سابق یکی از بزرگترین و قدیمی ترین مجموعه های ورزشی تهران است. مجموعه ورزشی شهید شیروودی پیش از ساخت ورزشگاه آزادی، نخستین ورزشگاه تهران بود که بازی های خانگی تیم ملی ایران و دو تیم بزرگ پایتخت در آن برگزار می شد. مجموعه شهید شیروودی ۳ استخر سرپوشیده و یک استخر روباز مناسب مسابقات دارد. زمین فوتبال، سالن صخره نوردی، سالن بدنسازی، زمین والیبال، بسکتبال، پینگ پنگ، تیراندازی، شمشیربازی و دیگر زمین های ورزشی در این ورزشگاه ساخته شده تا شما بتوانید حوالی مرکز شهر به امکانات ورزشی دسترسی داشته باشید.

مجموعه ورزشی شهید شیروودی