

ده باشگاه برتر ورزشی ویژه بانوان در تهران

۱- مجموعه سلامتی بانوان ویوا

مجموعه ورزشی سلامتی بانوان ویوا اختصاصی بانوان هست و مثل بیشتر باشگاه ها در دو شیفت زنانه و مردانه کار نمی کند. در واقع به معنای واقعی این مجموعه بهترین و محبوب ترین رشته های ورزشی بانوان آموزش داده می شوند که عبارتند از:

پيلاتس، تی ار ایکس، اسپینینگ، هیپ هاپ، بادی پامپ، کیک بوکس، بادی کامبت، یوگا، زومبا، باراوسل، بدنسازی، بادی جم، باله کودک، بوت کمپ و ...
امکانات مجموعه سلامتی بانوان ویوا:

سالن بدنسازی، سالن اسپینینگ، کافه و رستوران، سالن ورزش های گروهی، سالن ماساژ، مشاوره

سلامت و تغذیه، سولاریوم، سالن کودک و ...

آدرس شعبه نیاوران: خیابان نیاوران، خیابان فیضیه، نبش کوچه ۹، پلاک ۱۰
آدرس شعبه ایران زمین: شهرک غرب، فاز ۱، خیابان ایران زمین، نبش کوچه گلستان جنوبی، پلاک ۲

۲- مجموعه ورزشی بانوان CN Club

تی آر اکس، سی اکس ورکس، بادی کامبت، بادی پامپ، کراس CN Club: رشته های ورزشی باشگاه فیت، بادی اتمک، بادی جم، پی آر ام، بادی بالانس، پيلاتس، بادی ریتم، آیروبیک، اسپینینگ، باراوسل، تایچی، یوگا، پاور یوگا، ژیمناستیک و ...

سالن بدنسازی فیتنس، سالن اسپینینگ، سالن ورزش های گروهی، مشاوره CN Club: امکانات باشگاه تغذیه و سلامتی، سالن ماساژ، خدمات پوست و ناخن، پارکینگ اختصاصی، بوفه و کافی شاپ، فروشگاه و ...

آدرس: ابتدای اتوبان نیایش، بعد از پردیس ملت، مجموعه فرهنگی ورزشی انقلاب سی ان کلاب هم یک باشگاه ورزشی اختصاصی بانوان هست که با وجود ۳۰۰۰ متر مربع مساحت یکی از بزرگترین باشگاه های زنانه تهران به شمار می آید. این باشگاه پارکینگ اختصاصی هم داره که از مزایاش به شمار می آید. ساعت کار سی ان کلاب شنبه تا پنجشنبه از ساعت ۷ صبح تا ۲۱ می باشد.

۳- باشگاه ورزشی هیرو

رشته های ورزشی باشگاه هیرو : زومبا، پیلاتس، ایروبیك، تی آر اكس، باله، باراوسل، پیور بار، چیردنس، اریال دنس، بدنسازی و فیتنس، اسپینینگ و ...

امكانات باشگاه هیرو : سالن بدنسازی و فیتنس، سالن اسپینینگ، سالن ورزش های گروهی، سالن سولاریوم، مشاوره تغذیه و بهداشت، خدمات پزشکی و ورزشی، خدمات لاغری، خدمات پوست و ناخن، سالن ماساژ، دیوار صخره نوردی، کافه و رستوران و ...

آدرس : فرمانیه، خیابان آقایی، کوچه پورداد، آبکوه هفتم، نبش بن بست ایزد، پلاک ۲
باشگاه ورزشی هیرو یک باشگاه ورزشی ویژه بانوان از سال ۹۵ در فرمانیه آغاز به کار کرده است. ساعت کار این مجموعه ورزشی شنبه تا پنج شنبه از ساعت ۸ صبح تا ۲۱ می باشد.

۴- مجموعه ورزشی ۶۸

این باشگاه از سال ۷۶ آغاز به کار کرده و تا به حال صاحب بیش از ۱۰۰ عنوان قهرمانی ورزشی کشوردارا می باشد.

ساعات کار باشگاه ۶۸ روزهای شنبه تا پنج شنبه از ساعت ۹ صبح تا ۲۱ هست.

رشته های ورزشی باشگاه : ۶۸ تی آر اكس، بدنسازی، کراس فیت، اسپینینگ، بادی پامپ، بادی اتک، پیلاتس، گریت، بادی چلنج، ریتیمیک استایل، سی اكس و رکس، یوگا، بادی جم و ...
امكانات باشگاه ورزشی : ۶۸ سالن ماساژ، سالن بدنسازی، سالن اسپینینگ، پارکینگ اختصاصی، بوفه و کافی شاپ، سالن ورزش های گروهی و ...

آدرس : بزرگراه کردستان، مجتمع تجاری مسکونی آ اس پ، طبقه همکف، واحد ۶۸

۵- مجموعه تندرستی حس خوب زندگی

حس خوب زندگی یکی از کامل ترین مجموعه های ورزشی تهران است که در دو شیفت زنانه و مردانه فعالیت می کند. این مجموعه به عنوان برترین مرکز اسپا در کشور شناخته شده است.

ساعت کار بانوان : شنبه، دوشنبه، چهارشنبه از ۱۰ صبح تا ۳ بعد از ظهر ، یکشنبه و سه شنبه از ۶:۳۰ صبح تا ۳ بعد از ظهر ، پنج شنبه ۱۰ صبح تا ۷ شب

رشته های ورزشی مجموعه سلامتی حس خوب زندگی : بدنسازی ، زومبا ، تایچی ، پیلاتس ، بادی کامبت، سی اكس و رکس، تی آر اكس و ...

امكانات مجموعه سلامتی حس خوب زندگی : کلینیک مانیتورینگ پزشکی، سالن ماساژ، حمام سنتی، خدمات پوست و زیبایی، سونای هیلاریوم و پانیام، اتاق برف، آبشار آب سرد، ویرپول، استخرهای استاتیک و داینامیک، سالن بدنسازی، سالن ورزش های گروهی، کافه و رستوران، کلبه اش، پارکینگ و ...

آدرس : میدان آرژانتین، بلوار بیهقی، نبش خیابان دهم غربی، پلاک ۸

۶- کلوپ ورزشی پالادیوم

کلوپ ورزشی پالادیوم هم در دو شیفت زنانه و مردانه فعالیت می کند. این باشگاه از مجهزترین و لوکس ترین مجموعه های ورزشی تهران هست و ساعت کار بانوان در این مجموعه روزهای شنبه تا پنج شنبه از ساعت ۸:۳۰ صبح تا ۳ بعد از ظهر است.

رشته های ورزشی کلوپ ورزشی پالادیوم : پیلاتس، تی آر اکس، بدنسازی، اسپینینگ، زومبا، بادی پامپ، بادی کامبت، بادی بالانس، تای چی، سی ایکس، یوگا، کشتی آزاد، بادی اتک، بادی جم و ...

امکانات کلوپ ورزشی پالادیوم : سالن بدنسازی، سالن اسپینینگ، سالن ورزش های گروهی، استخر،

سونای خشک و بخار ، آبشار آب سرد ، وکیومد ، سالن ماساژ ، مرکز پزشکی ورزشی ، پارکینگ اختصاصی،

اینترنت رایگان، بوفه و کافی شاپ، مشاوره پزشکی و سلامت و ...

آدرس : زعفرانیه، خیابان مقدس اردبیلی، میدان الف، مرکز خرید پالادیوم، طبقه ششم

۷- مجموعه پزشکی ورزشی راسپینا

مجموعه پزشکی ورزشی راسپینا از سال ۷۹ فعالیتش رو برای خدمت به بانوان و آقایون ورزشکار آغاز کرد

ساعت کار خانم ها : شنبه تا پنج شنبه از ۸:۳۰ صبح تا ۳:۳۰ بعد از ظهر

رشته های ورزشی مجموعه راسپینا : بدنسازی، پیلاتس، کیک بوکسینگ، کراس فیت، تی آر ایکس، اسپینینگ، بادی پامپ و ...

امکانات مجموعه پزشکی ورزشی راسپینا : سالن بدنسازی، سالن ورزش های گروهی، سالن اسپینینگ،

دیوار صخره نوردی، کارواش، رستوران، بوفه ورزشی، کلینیک فیزیوتراپی، فروشگاه ورزشی، کلینیک پزشکی ورزشی، سالن ماساژ و ...

آدرس : تهران، خیابان صادقی قمی، مجتمع کوهستان، مرکز پزشکی ورزشی راسپینا

۸- مجموعه ورزشی مهستان

مجموعه ورزشی مهستان از سال ۹۰ در غرب تهران آغاز به کار کرد. این باشگاه هم در دو شیفت کار می کند و شیفت زنانه مجموعه ورزشی مهستان می تواند جزء بهترین باشگاه ورزشی زنانه تهران باشد.

ساعت کار بانوان روزهای شنبه تا پنج شنبه از ساعت ۸:۳۰ صبح تا ۲ بعد از ظهر است.

رشته های ورزشی مجموعه مهستان : پیلاتس، بدنسازی، ایروبیك، زومبا، اسپینینگ، شنا و ...

امکانات مجموعه ورزشی مهستان : سالن بدنسازی، سالن ورزش های گروهی، سالن اسپینینگ، استخر، اتاق بخار سرد، جکوزی، حوضچه آب سرد، آبشار آب سرد، پارکینگ سرپوشیده و ...
آدرس : شهرک غرب، فاز ۱، خیابان ایران زمین، روبروی مجتمع مسکونی سینا، کوچه دانشگاه

۹- باشگاه ورزشی پاد

این باشگاه هم یکی از بهترین باشگاه های ورزشی تهران هست که هم شیفت زنانه و هم مردانه دارد. باشگاه ورزشی پاد از سال ۸۸ تاسیس شده و بالاترین استانداردها به سلامت جامعه کمک می کند.

نوبت کاربانوان در این باشگاه از شنبه تا پنج شنبه ساعت ۸ صبح تا ۳ بعد از ظهر می باشد.
رشته های ورزشی باشگاه پاد : بدنسازی، اسپینینگ، کیک بوکسینگ، تای بوکسینگ، صخره نوردی، کیک بوکسینگ گراپلینگ، بادی پامپ، تی آر ایکس، آمادگی جسمانی، کراس فیت، فیتنس و ...

امکانات باشگاه ورزشی پاد : سالن بدنسازی، سالن اسپینینگ، سالن ورزش های گروهی، دیوار صخره نوردی، بوفه و کافی شاپ، سالن ماساژ، مشاوره پزشکی، ورزشی و تغذیه، اتاق تمرینات خصوصی و ...

آدرس : نیاوران، خیابان عمار، نرسیده به سه راه یاسر، کوچه مهر، پارک مهر

۱۰- باشگاه ورزشی ارم سعادت

مجموعه ورزشی ارم سعادت در سال ۹۲ در سعادت آباد افتتاح شد. این مجموعه با محیطی زیبا و آرامش بخش آخرین مورد از لیست باشگاه ورزشی زنانه تهران ما رو شامل می شود.
ساعت کار بانوان در باشگاه ارم شنبه تا پنج شنبه از ساعت ۹ صبح تا ۴ بعد از ظهر.
رشته های ورزشی باشگاه ارم سعادت : بدنسازی، ایروبیک، اسپینینگ، شنا، یوگا و ...

امکانات باشگاه ارم سعادت : سالن بدنسازی، سالن اسپینینگ، سالن ورزش های گروهی، استخر، سالن ماساژ، آرایشگاه، سرویس رفت و برگشت، حمام سنتی، تردمیل در آب، استخر کودکان، سونای خشک و بخار، بوفه و کافی شاپ، جکوزی، حوضچه آب سرد، تونل مه، حمام سنتی، شن

آدرس : سعادت آباد، بالاتر از میدان کاج، خیابان سوم شرقی، پلاک ۵

