



تفاهمنامه ارائه خدمات به پرسنل و اعضای سازمان با تخفیفات و شرایط ویژه

این تفاهم نامه فی مابین طرفین ذیل به شرح شرایط و قیود زیر منعقد می گردد و طرفین تفاهم نامه ملزم و متعهد به اجرای کلیه مفاد آن می باشند.

طرف اول: سازمان نظام مهندسی ساختمان استان زنجان به نمایندگی مهندس حسن مجتبی زاده

طرف دوم: باشگاه ورزشی فیت کلاب به نمایندگی غزال اسدی به نشانی: زنجان، شهرک کارمندان، فاز سوم، خیابان هشتم شرقی (ابولفضل نوری)، پلاک ۴۰۵ شمالی شماره تماس: ۰۲۴۳۳۴۵۴۲۴۲ - ۰۹۱۲۵۴۲۰۷۶۳

ماده ۱. موضوع تفاهم نامه:

ارائه خدمات تناسب اندام برای اعضا و پرسنل سازمان با تخفیفات و شرایط ویژه

ماده ۲. مدت قرارداد

مدت این قرارداد از تاریخ ۱۴۰۴/۰۱/۰۱ تا تاریخ ۱۴۰۴/۱۲/۲۹ به مدت یک سال شمسی می باشد که با توافق طرفین به مدت یک سال دیگر قابل تمدید می باشد.

ماده ۳. نظارت

نظارت بر حسن انجام تعهدات ناشی از این تفاهم نامه بر عهده آقای مهندس محمدرضا شیخی (مدیر روابط عمومی و مسئول امور رفاهی سازمان) خواهد بود. بدیهی است هرگونه تغییر در مفاد یا خدمات مندرج در تفاهمنامه منوط به تایید ایشان بوده و در صورت عدول از تعهدات یا عدم رضایت از خدمات ارائه شده، امکان فسخ یک طرفه تفاهمنامه با نظر ناظر قرارداد فراهم می باشد.

ماده ۴. تعهدات طرفین

۳-۱ طرف اول: اطلاع رسانی مفاد تفاهم نامه به کلیه پرسنل و اعضا از طریق کانال های ارتباطی سازمان

۳-۲ طرف دوم: ارائه خدمات مندرج در ماده ۵ **با تخفیف ۱۵ درصد** به پرسنل و اعضای سازمان با ارائه کارت عضویت یا پرسنلی

ماده ۵. خدمات قابل ارائه

(-) بدنسازی	(-) فیتنس	(-) تی آر ایکس (TRX)	(-) زومبا
(-) پیلاتس	(-) یوگا	(-) سی ایکس	(-) کراس فیت
(-) ایروبیک	(-) کودکان		
(-) اریال یوگا (فاقد تخفیف)	(-) بانجی فیتنس (فاقد تخفیف)	(-) پیلاتس ریفرمر (فاقد تخفیف)	

حسن مجتبی زاده
رئیس سازمان

محمدرضا شیخی
ناظر قرارداد

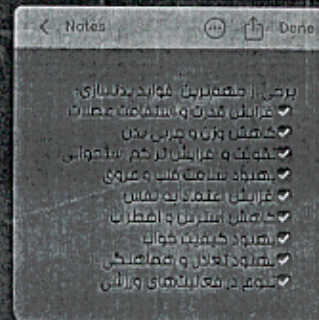
غزال اسدی
مدیریت مجموعه



بدنسازی

BODY BUILDING

بدنسازی یا تناسب اندام مجموعه ای از تمرینات فیزیکی برای توسعه عضلات اسکلتی، کسب قدرت بیشتر، استقامت و حجم عضلانی است که با افزایش توده عضلانی، متابولیسم بدن را بالا می برد و منجر به سوختن بیشتر کالری حتی در حالت استراحت می شود. همچنین با تمرینات قدرتی و مقاومتی، کالری های بیشتری در طول و بعد از تمرین مصرف می شود. این دو عامل با هم به کاهش وزن و بهبود ترکیب بدنی کمک می کنند.



FIT

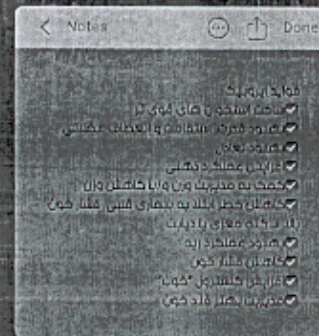
معرفی رشته های ورزشی در فیت کلاب

FIT

ایروبیک

AEROBIC

ورزش ایروبیک به فعالیت های بدنی اطلاق می شود که با افزایش ضربان قلب به مدت طولانی همراه بوده و معمولاً شامل تمریناتی است که نیاز به تأمین اکسیژن بالا دارند. در این نوع ورزش، فعالیت ها به صورت پیوسته و مداوم انجام می شوند. به طوری که اکسیژن به طور مداوم به عضلات منتقل شده و سیستم قلبی-عروقی بهبود می یابد. هدف اصلی این ورزش، بهبود ظرفیت قلبی-عروقی، افزایش استقامت بدنی و تسریع فرایند سوخت و ساز بدن است.

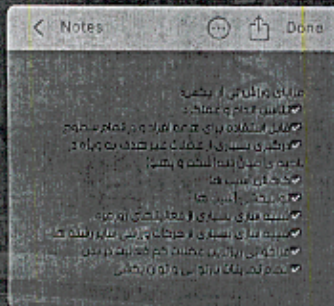


FIT

تی آر ایکس

TRX

تمرینات این ورزش به طایب وابسته است و در آن خیلی از وزنه های سنگین با تکرار زیاد و شدت بالا نیست. ورزشکاران در TRX از یک بند و قلاب هایی که در دو طرف آن تعبیه شده، برای قرارگیری دست ها یا پاها خود استفاده می کنند. این ورزش در گانه بسیار ساده به نظر می آید اما واقعاً اینگونه نیست و اگر به درستی انجام شود تمرینات آن نقاش مهمی در عضله سازی، کاهش وزن و چربی سوزی دارد.



FIT

یوگا

YOGA

ورزش یوگا یک نوع تمرین ذهنی و جسمی است که به افزایش قدرت ذهن و افزایش انعطاف پذیری و توان جسمانی کمک می‌کند.

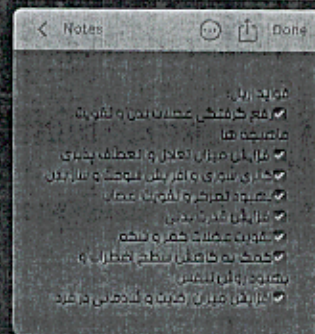


FIT
SOLUTION

اریال یوگا

AERIAL YOGA

اریال یوگا، که ترکیبی از یوگا و حرکات معلق با استفاده از پارچه‌های خاص است، تأثیرات مختلفی بر روی تمرین کنندگان دارد. این نوع یوگا با فراهم آوردن فرصت‌هایی برای ماساژ مشابه شیاتسو توسط پارچه، به تسهیل پیشرفت در تمرین‌ها و آرامش بدن کمک می‌کند.

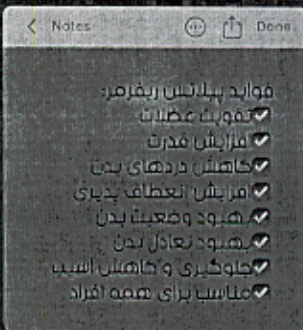


FIT
SOLUTION

پيلاتس ريفرمر

PILATES REFORMER

پيلاتس ريفرمر یکی از شاخه‌های ورزش پيلاتس است. یک تخت قابل مانع با یک اسکوی صاف است که روی چرخ‌هایی به جلو و عقب حرکت می‌کند. اسکوی صاف ريفرمر carriage نامیده می‌شود. این قسمت توسط مجموعه‌ای از فنرها به یک ارتعاش دستگاه متصل می‌شود که برای هر سن و هر سطح از تناسب انجام قابل استفاده است. طیف وسیعی از تمرینات برای تقویت قدرت، انعطاف پذیری و تعادل روی ريفرمر انجام می‌شود.

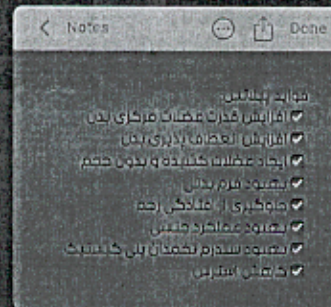


FIT
SOLUTION

پيلاتس

PILATES

پيلاتس روش تمرینی فوق العاده ایست که با اجرای صحیح حرکات آن، در طولانی مدت انعطاف پذیری، قدرت جسمانی و همچنین قدرت ذهنی و همچنین توانایی کنترل بدن را افزایش می‌دهد. تقویت هسته بدن پایه و اساس عملکرد پيلاتس است. در حقیقت تقویت هسته باعث ایجاد ثبات در کل تیم تنه می‌شود و این یکی از راه‌هایی است که پيلاتس به بسیاری از افراد برای کاهش کمردرد کمک می‌کند.

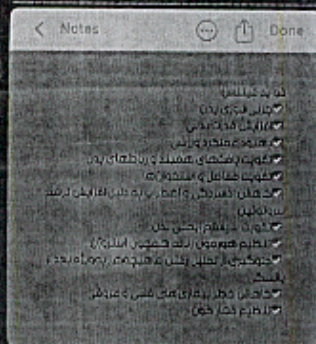


FIT
SOLUTION

فیتنس

FITNESS

فیتنس شامل مجموعه‌ای از تمرینات ورزشی است که علاوه بر زیبایی و خوش‌فرمی اندام به افزایش استقامت، تقویت عضلات و به طور کلی سلامت بدن کمک می‌کند. این ورزش برای کسانی که به دنبال سلامتی پایدار و یک سبک زندگی فعال هستند، گزینه بسیار مناسبی است. هدف این ورزش به طور کلی، آب کردن چربی‌های بدن است و تمرکز چندانی روی حجیم کردن عضلات ندارد.

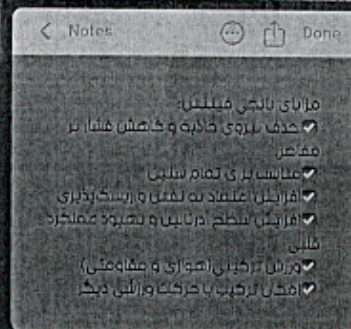


FIT
CLUB

بانجی فیتنس

BUNGEE FITNESS

بانجی فیتنس به تقویت عضلات بدن، افزایش متابولیسم و در نتیجه چربی‌سوزی بسیار کمک می‌کند. تمرینات این ورزش به دلیل جنبش‌های پرانرژی و پیوسته کاری زیادی می‌سوزاند و به کاهش وزن کمک می‌کند. این ورزش همچنین به بهبود هماهنگی عصب و عضله کمک کرده و عضلات شما را قوی‌تر و منعطف‌تر می‌کند. یکی از مزایای دیگر این ورزش این است که شما می‌توانید فشار تمرینات را از روی مراحل خود بگذارید و به این ترتیب بدون نگرانی از آسیب دیدگی به راحتی کاری بسوزانید.



FIT
CLUB