

لیست برخی باشگاه های ورزشی بانوان تهران



باشگاه ورزشی بانوان در منطقه ۱۵

۱- فارس : بلوار ابوذر - بین پل پنجم و ششم - ضلع جنوبی پارک شاهد - جنب تره بار

تلفن : ۰۲۱-۳۳۲۰۹۱۰۰

۲- احمدیان : افسریه - بین ۱۵ متری دوم و سوم - خ. ۲۹ - پ. ۱۱۴

تلفن : ۰۲۱-۳۳۸۰۰۷۷۹

۳- پردیس : شهرک مشیریه - خ. شرکت واحد - خ. بوعلی غربی - روبروی پارک آزادگان

۴ - مجموعه شهربانو (منطقه ۱۵) : سه راه افسریه، ضلع جنوب غربی میدان افسریه، ضلع شمال

بوستان آزادگان

شهربانو مرکزی زنانه است که سعی دارد بتواند نیازهای ضروری فرهنگی، هنری، اقتصادی،

تفریحی، ورزشی و... زن ایرانی را در یک محیط امن و سالم برآورده کند.

مهمترین مجموعه های ورزشی الزهرا (س)

- مجموعه ورزشی الزهرا (س) ۱۵

تهران یافت آباد، میدان معلم، خیابان مدائن

این مجموعه ورزشی از سالن های رزمی، بدنسازی و سالن چندمنظوره برای رشته های ورزشی برخورداره. رشته های مثل آمادگی جسمانی، بدنسازی، ایروبیک، رشته های رزمی...

۶۶۶۵۸۰۵۰-۰۲۱

- مجموعه ورزشی الزهرا

تهران کریم خان، خیابان خردمند، نرسیده به پارک هنرمندان

۳۳۳۴۹۰۱۲-۰۲۱

- مجموعه ورزشی الزهرا (س) ۹

تهران خیابان پیروزی، بین بزرگراه بسیج و نیروی هوایی، پارک پیروزی

این مجموعه با رشته های ورزشی متنوع همه روزه پذیرای بانوان علاقه مند به ورزش است. این مجموعه ورزشی دارای سالن چندمنظوره، سالن رزمی و سالن بدنسازی است...

۷۷۴۰۰۵۰۸-۰۲۱

- مجموعه ورزشی الزهرا (س) ۱۴

تهران خیابان فلاح، میدان بهاران، جنوب پارک بهاران

مجموعه الزهرا ۱۴، در رشته های ورزشی آمادگی جسمانی، بدنسازی، ایروبیك، رشته های رزمی، رشته های توپی، یوگا، کبدی، ژیمناستیک و اسکیت فعالیت دارد....

۰۲۱-۵۵۱۴۴۴۹۹

- مجموعه ورزشی الزهرا (س) ۱۲

تهران میدان بهمن، خیابان دشت آزادگان، جنب ناحیه دو شهرداری

این مجموعه ورزشی در رشته های آمادگی جسمانی، بدنسازی، ایروبیك، رشته های رزمی، رشته های توپی، یوگا، ژیمناستیک و اسکیت فعالیت دارد و تنها قابل استفاده بر...

۰۲۱-۵۵۳۰۹۳۸۳

- مجموعه ورزشی الزهرا (س) ۵۶

تهران خیابان ۱۷ شهریور، اتوبان محلاتی، نبش مخبر جنوبی، انتهای ورزشگاه سعیدی

این مجموعه ورزشی، در رشته های آمادگی جسمانی، بدنسازی، ایروبیك، رشته های رزمی، رشته های توپی، یوگا، ژیمناستیک و اسکیت ویژه بانوان فعالیت دارد. ...

۰۲۱-۳۳۷۲۷۷۶۶

- مجموعه ورزشی الزهرا (س) ۱۷

تهران یافت آباد، میدان معلم، خیابان معلم، پارک قائم

این مجموعه در رشته های ورزشی آمادگی جسمانی، بدنسازی، ایروبیك، رشته های رزمی، رشته های توپی، یوگا، کبدی، ژیمناستیک و اسکیت فعالیت می کند. ...

۰۲۱-۶۶۲۴۱۷۱۷

- مجموعه ورزشی الزهرا (س) ۲۹

تهران خیابان قلعه مرغی، خیابان زمزم، جنب زیرگذر پارک زمزم

این مجموعه ورزشی از رشته هایی مثل بدنسازی، ایروبیك، آمادگی جسمانی، رشته های رزمی، رشته های توپی، یوگا، کبدی، ژیمناستیک و اسکیت برخورداره و همه روزه

۰۲۱-۵۵۸۴۰۵۵۵

- مجموعه ورزشی الزهرا (س) ۱۳

تهران بزرگراه آزادگان، بعد از تقاطع رجایی، شهرک وصال، خیابان یاس، جنب شهرداری ناحیه ۴

این مجموعه ورزشی در رشته های آمادگی جسمانی، بدنسازی، ایروبیك، رشته های رزمی، رشته های توپی، یوگا، ژیمناستیک و اسکیت فعالیت دارد. ...

۰۲۱-۵۵۰۳۲۰۰۲

- مجموعه ورزشی الزهرا (س) ۲۳

تهران شهرک راه آهن، انتهای بلوار امیرکبیر

این ورزشگاه در شمال غرب تهران قرار گرفته و تنها برای استفاده بانوانه....

۰۲۱-۴۴۷۵۱۷۱۲

- مجموعه ورزشی الزهرا (س) ۵۱

تهران افسریه، ۱۵ متری اول، پارک فجر

این مجموعه ورزشی، در رشته های آمادگی جسمانی، بدنسازی، ایروبیک، رشته های رزمی، رشته های توپی، یوگا، ژیمناستیک و اسکیت فعالیت دارد. ...

۳۳۸۱۸۵۸۴-۰۲۱

- مجموعه ورزشی الزهرا (س) ۵۹

تهران خیابان پیروزی، خیابان پاسدار گمنام، نرسیده به بلوار ابوذر، بوستان نارنج

۳۳۱۹۰۰۴۴-۰۲۱

- مجموعه ورزشی الزهرا

تهران شهرک شریعتی، خیابان ماهان، میدان ماهان

این مجموعه ورزشی در رشته های آمادگی جسمانی، بدنسازی، ایروبیک، رشته های رزمی، رشته های توپی، یوگا، ژیمناستیک، اسکیت و کبدی فعالیت دارد. علاقه مندانه به...

۵۵۸۵۹۶۸۴-۰۲۱

- مجموعه ورزشی الزهرا (س) ۲۵

تهران شهرک راه آهن، بلوار کاج، بلوار قائم، خیابان قائم، یازدهم غربی، میلاد چهارم

این مجموعه در شمال غرب تهران واقع شده و هر روز آماده میزبانی از خانم هایی که به ورزش های رزمی و توپی علاقه دارند....

۴۴۷۵۱۷۶۵-۰۲۱

- مجموعه ورزشی الزهرا (س) ۴۰

تهران میدان خراسان، خیابان طیب، پارک ولیعصر

رشته های آمادگی جسمانی، بدنسازی، ایروبیک، رشته های رزمی، رشته های توپی، یوگا، کبدی، ژیمناستیک و اسکیت از رشته های ورزشی فعال این مجموعه است و علاقه م...

۳۳۰۲۵۲۳۲-۰۲۱

- مجموعه ورزشی الزهرا (س) ۶۳

تهران اتوبان بعثت، ۲۱ متری بعثت، نبش پارک ابریشم

این مجموعه ورزشی در رشته های آمادگی جسمانی، بدنسازی، ایروبیک، رشته های رزمی، رشته های توپی، یوگا، ژیمناستیک و اسکیت فعالیت دارد. ...

۵۵۰۶۷۱۸۸-۰۲۱

- مجموعه ورزشی الزهرا (س) ۳۱

تهران خیابان فدائیان اسلام، نرسیده به پل سیمان، جنب کارخانه چرم سازی

این مجموعه در رشته های آمادگی جسمانی، بدنسازی، ایروبیک، رشته های رزمی، رشته های توپی، یوگا، ژیمناستیک، اسکیت و کبدی فعالیت دارد و فقط برای استفاده بان...

۳۳۳۷۵۶۰۶-۰۲۱

- مجموعه ورزشی الزهرا (س) ۳۴

تهران شهر ری، صفائیه، خیابان شهید تباعی، خیابان سیانکی، کوچه گلمهر، پارک گلمهر

۳۳۳۷۵۶۰۱-۰۲۱

- مجموعه ورزشی الزهرا (س) ۲۱

تهران شهر ری، میدان شهرداری، پارک وحدت اسلامی

این مجموعه ورزشی هم، مثل دیگر سوله های الزهرا در رشته های آمادگی جسمانی، بدنسازی، ایروبیک، رشته های رزمی، رشته های توپی، یوگا، ژیمناستیک، اسکیت و کبدمی...

۵۵۹۶۰۷۰۶-۰۲۱

- مجموعه ورزشی الزهرا (س) ۱۱

تهران بزرگراه بعثت، خیابان باغ آذری، روبروی مسجد قدس، ضلع شمال غربی پارک بعثت

این مجموعه ورزشی در رشته های آمادگی جسمانی، بدنسازی، ایروبیک، رشته های رزمی، رشته های توپی، یوگا، ژیمناستیک و اسکیت فعالیت دارد و تنها مربوط به بانوان...

۵۵۰۶۹۳۹۶-۰۲۱

- مجموعه ورزشی الزهرا (س) ۲۰

تهران ابتدای جاده ساوه، نعمت آباد، خیابان سهیل، جنب ورزشگاه امام علی (ع)

۵۵۸۴۸۳۱۹-۰۲۱

- مجموعه ورزشی الزهرا (س) ۱۹

تهران ابتدای جاده ساوه، نعمت آباد، انتهای دولتخواه ضلع مدرسه

مجموعه ورزشی الزهرا ۱۹، در رشته های آمادگی جسمانی، بدنسازی، ابروییک، رشته های رزمی، رشته های توپی، یوگا، ژیمناستیک، اسکیت و کبدی فعالیت دارد. ...

۵۵۸۷۵۴۱۷-۰۲۱

- مجموعه ورزشی الزهرا (س) ۱۰

تهران تقاطع بزرگراه بعثت و افسریه، کیانشهر، انتهای خیابان آل ابراهیم، پارک میرزا کوچک خان

۳۳۶۰۵۹۵۵-۰۲۱

- مجموعه ورزشی الزهرا (س) ۵۲

تهران جاده خاوران، شهرک قیامدشت، بلوار آزادی، روبروی شهرداری ناحیه ۷

رشته های آمادگی جسمانی، بدنسازی، ابروییک، رشته های رزمی، رشته های توپی، یوگا، ژیمناستیک و اسکیت از رشته های ورزشی فعال این مجموعه ورزشی است....

۳۳۵۸۷۳۷۱-۰۲۱



۱۰ 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 کنه. در واقع به معنای واقعی یک

در این مجموعه بهترین و محبوب ترین رشته های ورزشی بانوان آموزش داده میشن 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

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

امکانات باشگاه **CN Club** : سالن بدنسازی فیتنس، سالن اسپینینگ، سالن ورزش های گروهی، مشاوره 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 شمرده میشه. این باشگاه پارکینگ اختصاصی هم داره که از مزایاش به شمار میاد. ساعت کار سی ان کلاب شنبه تا پنجشنبه از ساعت ۷ صبح تا ۲۱ هست.

۳ - باشگاه ورزشی هیرو

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

امکانات 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 آقای، کوچه پورداد، آبکوه هفتم، نبش بن بست ایزد، پلاک ۲

باشگاه ورزشی هیرو یک باشگاه ورزشی ویژه بانوان هست که از سال ۹۵ در فرمانیه آغاز به کار کرده. ساعت کار این مجموعه ورزشی شنبه تا پنجشنبه از ساعت ۸ صبح تا ۲۱ هست.

۴ - مجموعه ورزشی ۶۸ :

این باشگاه از سال ۷۶ آغاز به کار کرده و تا به حال صاحب بیش از ۱۰۰ عنوان قهرمانی ورزشی کشور شده. ساعات کار باشگاه ۶۸ روزهای شنبه تا پنج شنبه از ساعت ۹ صبح تا ۲۱ هست.

رشته های ورزشی باشگاه ۶۸ : تی آر اکس، بدنسازی، کراس فیت، اسپینینگ، بادی پامپ، بادی اتک، پیلاتس، گریت، بادی چلنج، ریتمیک استایل، سی اکس ورکس، یوگا، بادی جم و ...

امکانات 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 تهرانه که در دو شیفت زنانه و مردانه فعالیت می کنه. این مجموعه بعنوان برترین مرکز اسپا در کشور شناخته شده.

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 اکس ورکس، تی آر اکس و ...

امکانات 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، کارواش، 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 ظهره.

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 : نیاوران، 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 می‌کند و شیفت زنانه مجموعه ورزشی مهستان می‌تونه جزء بهترین باشگاه ورزشی زنانه تهران باشه. ساعت کار بانوان روزهای شنبه تا پنج شنبه از ساعت ۸:۳۰ صبح تا ۲ بعد از ظهر هست.

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 ،

شماره ۲۲۰۲

۹ - باشگاه ورزشی پاد

این باشگاه هم یکی از بهترین باشگاه های ورزشی تهران هست که هم شیفت زنانه داره و هم مردانه. باشگاه ورزشی پاد از سال ۸۸ تاسیس شده و بالاترین استانداردها به سلامت جامعه کمک می‌کنه. نوبت کار بانوان در این باشگاه از شنبه تا پنج شنبه ساعت ۸ صبح تا ۳ بعد از ظهره.

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 میشه. ساعت کار بانوان در باشگاه ارم شنبه تا پنج شنبه از ساعت ۹ صبح تا ۴ بعد از ظهره.

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 درمانی و ...

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