



حسن خوب زندگی  
ZENDE-Cd Health & Spa Complex  
مجموعه اسپا و ورزشی



# Men's & Women's

## Memberships & Services

"حس خوب زندگی" یک مجموعه بزرگ ورزشی نیست، بلکه یک سفر است. در این راه زنان و مردان فرهیخته ای با ما همسفر شده اند که به دنبال یافتن گنج "حس خوب" هستند. ما سبک متمایز خدمات دهی خود را با "احترام" در هم آمیخته ایم تا سفر میهمانان و اعضاء مجموعه همواره با تجربیاتی شگفت انگیز و خاطراتی به یادماندنی همراه باشد.

ما در "حس خوب زندگی"، به عنوان برترین مرکز ورزشی و تندرستی کشور و یکی از مراکز شناخته شده در بالاترین سطوح جهانی، به ارائه خدمات متنوع و متمایز مشغول هستیم تا بتوانیم "حس زندگی خوب" را بین جامعه مخاطبین خود گسترش دهیم.

در اینجا هر جزئیاتی که برای یک زندگی سالم نیاز است، به دقت مورد توجه قرار می گیرد. ارائه خدمات توسط مردان و زنان محترم، فضای دلپذیر، آب و هوای پاکیزه و سالم و توجه دائمی به نظم و بهداشت از ویژگیهای ماندگار ما هستند. این مجموعه بر اساس ارزش‌هایی چون احترام، مراقبت و ارتقاء مداوم کیفی و کمی امکانات بر اساس نوآوری، توانسته به برندی شاخص، خوشنام و قابل اعتماد تبدیل شود.

### امکانات، خدمات و امتیازات پکیج های عضویت آقایان و بانوان

- ✓ استفاده از استخر بزرگ شنا، سوناها، هیلاریوم و پانیام، ویرپول، اتاق برف طبیعی و آبخار آب سرد
- ✓ بهره مندی از تجهیزات کامل سالن فیتنس با دارا بودن برنامه اختصاصی ورزشی زیر نظر مربی عمومی
- ✓ خدمات کلینیک مانیوتورینگ پزشکی شامل تست های سنجش سلامت، پزشک ورزشی و متخصص تغذیه
- ✓ استفاده از امکانات پکیج انتخابی بدون محدودیت در تعداد جلسات ورود
- ✓ برخورداری از کردیت هدیه برای استفاده از خدمات تکمیلی مجموعه
- ✓ قابلیت سپرده گذاری برای پرداخت هزینه های جانبی و ورودی (کیف پول)
- ✓ امکان فریز عضویت
- ✓ امکان به همراه آوردن میهمان در زمان حضور عضو در مجموعه
- ✓ خدمات وله پارکینگ

# Men's & Women's

## Additional Services

### خدمات تکمیلی

در مجموعه بزرگ "حس خوب زندگی"، فراتر از امکانات منظور شده در پکیج‌های اصلی و جانبی، خدمات متنوعی را در اختیار شما قرار می‌دهیم تا اطمینان حاصل کنیم تجربه‌ای کامل در هر لحظه از حضور خود داشته باشید. ما متعهدیم که لیست خدمات‌مان را بطور مداوم غنی‌تر کنیم تا اوقاتی خوش و به یادماندنی را برای شما به ارمغان بیاوریم.

● خدمات کلاسیک و پکیج‌های ترکیبی ماساژ

● حمام سنتی

● خدمات مراقبت از پوست صورت (فیشیال)

● خدمات مراقبت از ناخن دست و پا

● خدمات آرایشگاهی

● کافه رستوران ورزشی "حس خوب"

● کافه رستوران "همون همیشگی"

● لاکر شخصی (ظرفیت محدود)

● لاکر VIP (ظرفیت محدود)

● کلاسهای ورزش گروهی (ویژه بانوان - هر روز از صبح تا شب)

● سالن فانکشنال (ویژه بانوان - هر روز از صبح تا شب)



# Men's & Women's

## Membership Definitions

### توضیحاتی در خصوص عضویت در "حس خوب زندگی"

- **نحوه ثبت نام اعضاء جدید:** ما متعهد به ایجاد فضایی اختصاصی برای اعضاء خود هستیم که در آن بالاترین سطوح کیفیت خدمات و امکانات ارائه می‌شود. به همین دلیل، پذیرش عضویت جدید محدود به وجود ظرفیت خالی است و این فرایند براساس ترتیب ثبت نام در لیست انتظار انجام می‌گیرد.
- **حق عضویت:** پرداخت حق عضویت به منزله اختصاص یک ظرفیت کاملاً منحصر به فرد در طی یک دوره معین به شماست. میزان تعداد جلسات استفاده، چه کم و چه زیاد، تأثیری بر این ظرفیت تخصیصی نداشته و آن تنها به شما تعلق خواهد داشت.
- **بهای ورودیه:** عضویت‌های اصلی محدود به تعداد جلسات از قبل فروخته شده نیستند تا هر عضو بنا به زمانبندی خود از مجموعه استفاده کرده و بر همین اساس هزینه آن را پرداخت نمایند. جدای از حق عضویت، هر جلسه استفاده عضو مستلزم پرداخت مبلغی به عنوان "ورودیه" می‌باشد. این سیستم اطمینان می‌دهد که هزینه پرداختی هر فرد منعکس‌کننده میزان و نحوه استفاده شخصی ایشان از مجموعه است. ورودیه برای تمام اعضاء تا پایان هر سال شمسی یکسان است و ممکن است با آغاز سال جدید تغییراتی داشته باشد.
- **کیف پول:** برای آسایش و راحتی اعضاء عزیز، ما امکانی را معرفی می‌کنیم که به شما اجازه می‌دهد مبلغ دلخواهی را به حساب اعتباری خود در مجموعه اضافه کنید. این مبلغ می‌تواند برای پوشش هزینه‌هایی خارج از پکیج‌های اصلی استفاده شود مانند ورودیه، هزینه‌های میهمان‌های همراه و سایر خدمات اضافی یا جانبی. با این روش دیگر نیازی به پرداخت نقدی یا انجام تراکنش در هر بار استفاده نخواهید داشت. ضمناً این کیف پول در هر زمانی قابلیت شارژ کردن داشته و یا در صورت باقی ماندن مبلغ، قابل عودت یا انتقال به فرد دیگری نیز خواهد بود.
- **کردیت هدیه:** این مزیت به شما فرصت می‌دهد که در طول مدت اعتبار عضویت خود، از مبلغ اعتبار هدیه برای دسترسی به مجموعه متنوعی از پکیج‌های جانبی و خدمات تکمیلی مجموعه بهره‌مند شوید. توجه داشته باشید که این اعتبار هدیه تنها طی دوره فعلی عضویت شما قابل استفاده است.
- **فریز عضویت:** ممکن است گاهی نتوانید به صورت مداوم از پکیج عضویت اصلی خود استفاده کنید. در چنین مواردی، می‌توانید با تکمیل فرم درخواست و پیش از شروع دوره‌ای که قادر به استفاده نیستید، عضویت خود را به طور موقت تعلیق (فریز) کنید. این امکان در چارچوب تعداد محدودی از درخواست‌ها و تنها برای مدت زمان معینی فراهم است. زمان فریز به مدت اعتبار عضویت شما اضافه خواهد شد.
- **شرایط سنی برای استفاده از خدمات مجموعه:** دسترسی به خدمات و امکانات مجموعه برای افراد بالای ۱۵ سال در نظر گرفته شده است. این محدودیت تنها در روزهای خاص (دوشنبه‌ها برای بانوان و جمعه‌ها برای آقایان) و تعطیلات رسمی استثناء دارد.
- **دلیل تفاوت قیمت بین پکیج‌های آقایان و بانوان:** با وجود یکسان بودن تنوع و سطح کیفیت خدمات و امکانات و ارزشمندی پکیج‌ها، مجموعه "حس خوب زندگی" یک فرصت استثنایی برای بانوان در نظر گرفته است. این امتیاز به معنای اعمال "تخفیف ویژه" برای بانوان در هنگام خریداری پکیج‌های اصلی و برخی از پکیج‌های جانبی است.
- **مانیتورینگ سلامت:** خدمات حمایتی و مشاوره‌ای کلینیک مانیتورینگ سلامت مجموعه اجازه می‌دهد تا با اعتماد کامل برنامه‌های تمرینی هر فرد را بصورت اختصاصی طراحی کنیم. این خدمات که در پکیج‌های عضویت به دقت گنجانده شده‌اند بر اساس استانداردهای بالا و تجربیات ارزشمندی است که طی سال‌ها به دست آورده‌ایم. بهره‌گیری از این خدمات به طور معمول هیچ هزینه اضافی بر شما تحمیل نمی‌کند مگر اینکه بخواهید فراتر از تعداد پیش‌بینی شده در پکیج‌ها از آن‌ها استفاده نمائید.

### پکیج های عضویت اصلی بانوان

#### عضویت POWER

مدت اعتبار زمانی پکیج: ۹۰ روز

مدت فریز عضویت: ۱۵ روز (یک بار امکان درخواست)

میزان کردیت هدیه: ۲/۵۰۰/۰۰۰ تومان

خدمات تکمیلی هدیه:

یک ساعت ماساژ کلاسیک

یک جلسه پدیکور

یک جلسه مراقبت از پوست صورت (پاکسازی و اکسیژن رسانی)

سه نفر میهمان همراه (بدون هزینه ورودیه میهمان در طی دوره)

خدمات حمایتی و مشاوره ای سلامت:

سه جلسه آنالیز ساختار بدن: ارزیابی و تحلیل ترکیبات بدنی به منظور رصد دقیق پیشرفت شما برای برنامه ریزی های تمرینی و تغذیه ای بهینه سازی شده

یک جلسه چکاپ و مشاوره توسط پزشک ورزشی: فرصتی برای معاینه و مشاوره با پزشک ورزشی برای دریافت مشورت های حرفه ای در زمینه سلامت ورزشی، پیشگیری از آسیب ها و بهبود عملکرد ورزشی

سه جلسه مشاوره با متخصص تغذیه: ارائه راهنمایی های علمی و کاربردی در زمینه تغذیه مناسب برای ارتقاء سطح تندرستی و تناسب اندام

#### ارزش پکیج: هجده میلیون تومان

هزینه ورودیه هر جلسه (در سال ۱۴۰۳): سیصد و پنجاه هزار تومان

هزینه میهمان همراه (در سال ۱۴۰۳): هشتصد و پنجاه هزار تومان

#### زمان های استفاده بانوان از پکیج POWER

روزهای زوج: ۱۰:۰۰ الی ۱۵:۰۰

یکشنبه و سه شنبه: ۰۶:۳۰ الی ۱۵:۰۰

پنجشنبه: ۱۰:۰۰ الی ۱۹:۰۰



### پکیج های عضویت اصلی بانوان

#### عضویت PERFECT

مدت اعتبار زمانی پکیج: ۱۸۰ روز  
مدت فریز عضویت: ۳۰ روز (دو بار امکان درخواست)  
میزان کردیت هدیه: ۶,۰۰۰/۰۰۰ تومان  
خدمات تکمیلی هدیه:

یک جلسه ماساژ VIP (سنگ داغ)  
یک جلسه مانیکور و پدیکور  
یک جلسه ژلیش و لاک ناخن  
یک جلسه مراقبت از پوست صورت (پاکسازی و جوان سازی)  
شش نفر میهمان همراه (بدون هزینه ورودیه میهمان در طی دوره)

#### خدمات جامع حمایتی و مشاوره ای سلامت:

شش جلسه آنالیز ساختار بدن: ارزیابی و تحلیل ترکیبات بدنی به منظور پایش دقیق و مداوم پیشرفت شما برای برنامه ریزی های تمرینی و تغذیه ای شخصی سازی شده  
دو جلسه چکاپ و مشاوره توسط پزشک ورزشی: فرصتی برای مشاوره با پزشک ورزشی و انجام معاینات و چکاپ های دوره ای برای دریافت مشورت های حرفه ای در زمینه سلامت ورزشی، پیشگیری از آسیب ها و بهبود عملکرد ورزشی  
شش جلسه مشاوره با متخصص تغذیه: دریافت راهنمایی و برنامه در زمینه تغذیه برای تنظیم رژیم غذایی سازگار با اهداف تناسب اندام و تندرستی.  
یک جلسه اندازه گیری توان و ظرفیت تنفسی: ارزیابی سلامت ریوی و ظرفیت تنفسی به منظور بهینه سازی تمرینات هوازی و کارایی فیزیکی  
یک جلسه آنالیز فرم ستون فقرات: شناسایی و مدیریت هرگونه مسئله و ناهنجاری در ستون فقرات و مهره ها که ممکن است بر تمرینات ورزشی شما تأثیر بگذارد

#### ارزش پکیج: سی و چهار میلیون تومان

هزینه ورودیه هر جلسه (در سال ۱۴۰۳): سیصد و پنجاه هزار تومان  
هزینه میهمان همراه (در سال ۱۴۰۳): هشتصد و پنجاه هزار تومان

#### زمان های استفاده بانوان از پکیج PERFECT

روزهای زوج: ۱۰:۰۰ الی ۱۵:۰۰

یکشنبه و سه شنبه: ۰۶:۳۰ الی ۱۵:۰۰

پنجشنبه: ۱۰:۰۰ الی ۱۹:۰۰

# Men's

## Main Membership Packages

### پکیج های عضویت اصلی آقایان

#### عضویت POWER

مدت اعتبار زمانی پکیج: ۹۰ روز

مدت فریز عضویت: ۱۵ روز (یک بار امکان درخواست)

میزان کردیت هدیه: ۲/۵۰۰/۰۰۰ تومان

خدمات حمایتی و مشاوره ای سلامت:

سه جلسه آنالیز ساختار بدن: ارزیابی و تحلیل ترکیبات بدنی به منظور رصد دقیق پیشرفت شما برای برنامه ریزی های تمرینی و تغذیه ای بهینه سازی شده

یک جلسه چکاپ و مشاوره توسط پزشک ورزشی: فرصتی برای معاینه و مشاوره با پزشک ورزشی برای دریافت مشورت های حرفه ای در زمینه سلامت ورزشی، پیشگیری از آسیب ها و بهبود عملکرد ورزشی

سه جلسه مشاوره با متخصص تغذیه: ارائه راهنمایی های علمی و کاربردی در زمینه تغذیه مناسب برای ارتقاء سطح تندرستی و تناسب اندام

#### ارزش پکیج: سی میلیون تومان

هزینه ورودیه هر جلسه (در سال ۱۴۰۳): سیصد و پنجاه هزار تومان  
هزینه میهمان همراه (در سال ۱۴۰۳): یک میلیون تومان

#### زمان های استفاده آقایان از پکیج POWER

شنبه، دوشنبه و چهارشنبه (صبح): ۰۶:۰۰ - ۰۹:۳۰

شنبه تا چهارشنبه (عصر): ۱۶:۰۰ - ۲۲:۰۰

جمعه: ۱۰:۰۰ - ۱۹:۰۰



### پکیج های عضویت اصلی آقایان

#### عضویت PERFECT

مدت اعتبار زمانی پکیج: ۱۸۰ روز  
مدت فریز عضویت: ۳۰ روز (دو بار امکان درخواست)  
میزان کردیت هدیه: ۶/۰۰۰/۰۰۰ تومان  
خدمات جامع حمایتی و مشاوره ای سلامت:

شش جلسه آنالیز ساختار بدن: ارزیابی و تحلیل ترکیبات بدنی به منظور پایش دقیق و مداوم پیشرفت شما برای برنامه ریزی های تمرینی و تغذیه ای شخصی سازی شده

دو جلسه چکاپ و مشاوره توسط پزشک ورزشی: فرصتی برای مشاوره با پزشک ورزشی و انجام معاینات و چکاپ های دوره ای برای دریافت مشورت های حرفه ای در زمینه سلامت ورزشی، پیشگیری از آسیب ها و بهبود عملکرد ورزشی

شش جلسه مشاوره با متخصص تغذیه: دریافت راهنمایی و برنامه در زمینه تغذیه برای تنظیم رژیم غذایی سازگار با اهداف تناسب اندام و تندرستی.

یک جلسه اندازه گیری توان و ظرفیت تنفسی: ارزیابی سلامت ریوی و ظرفیت تنفسی به منظور بهینه سازی تمرینات هوازی و کارایی فیزیکی

یک جلسه آنالیز فرم ستون فقرات: شناسایی و مدیریت هرگونه مسئله و ناهنجاری در ستون فقرات و مهره ها که ممکن است بر تمرینات ورزشی شما تأثیر بگذارد

#### ارزش پکیج: پنجاه و پنج میلیون تومان

هزینه ورودیه هر جلسه (در سال ۱۴۰۳): سیصد و پنجاه هزار تومان  
هزینه میهمان همراه (در سال ۱۴۰۳): یک میلیون تومان

#### زمان های استفاده آقایان از پکیج PERFECT

شنبه، دوشنبه و چهارشنبه (صبح): ۰۶:۰۰ - ۰۹:۳۰

شنبه تا چهارشنبه (عصر): ۱۶:۰۰ - ۲۲:۰۰

جمعه: ۱۰:۰۰ - ۱۹:۰۰



# Men's & Women's

## Supplementary Packages

### پکیج های جانبی آقایان و بانوان

به عنوان عضو مجموعه "حس خوب زندگی"، شما نه تنها از مزایای پکیج های عضویت اصلی بهره مند می شوید، بلکه درهایی به سوی انتخاب های وسیع تر نیز برایتان گشوده می شود. با داشتن هر یک از پکیج های عضویت اصلی فرصت استفاده از خدمات متنوع جانبی را خواهید داشت و این امر به شما اجازه می دهد تا تجربه ای کامل تر و رضایت بخش تر داشته باشید.

هزینه ای استفاده از این خدمات، زمانی که در کنار پکیج های عضویت اصلی ارائه می شوند، پایین تر از استفاده ای مجزا از آنها به صورت پکیج های جداگانه مرتبط با آن خدمت خاص است. به عبارتی شما نه تنها در هزینه ها صرفه جویی می کنید، بلکه از امتیازات و مزایای اضافی که به طور اختصاصی برای اعضای دارنده پکیج عضویت اصلی در نظر گرفته شده اند نیز بهره مند می شوید.

### پکیج مربی خصوصی و نیمه خصوصی فیتنس (آقایان و بانوان - دوره ۳۰ روزه)

داشتن یک مربی شخصی فیتنس راز موفقیت در رسیدن به اهداف ورزشی است. با برنامه های تمرینی سفارشی که هم ایمنی و هم کارایی را تضمین می کنند، خطر آسیب دیدگی کاهش یافته و پیشرفت سریع تر حاصل خواهد شد. مربی تان نه تنها شما را در مسیر صحیح نگه می دارد بلکه با حمایت عاطفی و بازخوردهای مستمر، به شما انگیزه می دهد تا چالش ها را پشت سر گذاشته و به اهداف برترتان دست یابید.

#### پکیج PT

(پرستار ترینینگ - یک به یک)

۸/۴۰۰/۰۰۰ تومان

۱۲ جلسه ای

۶/۰۰۰/۰۰۰ تومان

۸ جلسه ای

#### پکیج SPT

(نیمه خصوصی - تا سه نفر بطور همزمان)

۶/۰۰۰/۰۰۰ تومان

۱۲ جلسه ای

۴/۰۰۰/۰۰۰ تومان

۸ جلسه ای



# Men's & Women's

## Supplementary Packages

### پکیج های جانبی آقایان و بانوان

#### پکیج هیدروتراپی

(جلسات نیمه گروهی با برنامه ریزی اختصاصی برای هر نفر - طول دوره ۳۵ روز)

در "حس خوب زندگی"، پکیج های ویژه آب درمانی، سلامت و تناسب اندام را به شیوه ای امن و مؤثر فراهم می کنند. در طی سالیان ارائه این خدمت، بسیاری از اعضاء از مزایای فراوان و نتایج فوق العاده این برنامه ها لذت برده اند. مربیان حرفه ای و با تجربه مجموعه بر اساس الگوهای تولید شده در کلینیک مانیتورینگ سلامت، تمرینات شخصی سازی شده را طراحی کرده و آنها را با کمک تجهیزات تخصصی در استخرهای استاتیک و دینامیک ارائه می دهند تا بهترین نتایج حاصل شود.

به دلیل ماهیت ورزشی فعالیت های مجموعه "حس خوب زندگی"، خدمات ما مخصوص افرادی است که می توانند به صورت مستقل راه بروند و بدون نیاز به کمک، از نردبان استخر استفاده نمایند. این سیاست برای تضمین امنیت و راحتی همه اعضاء محترم در نظر گرفته شده است.

۱۲ جلسه ای \_\_\_\_\_ ۷/۵۰۰/۰۰۰ تومان

۸ جلسه ای \_\_\_\_\_ ۵/۵۰۰/۰۰۰ تومان

#### پکیج آکوا فیتنس گروهی

(جلسات گروهی تا ۹ نفر همزمان - طول دوره ۳۵ روز)

آکوافیتنس، یکی از جدیدترین و مؤثرترین روش های تناسب اندام است که این امکان را می دهد تا ضمن لذت بردن از خنکای آب، تمام عضلات بدن خود را به چالش بکشید. این کلاس ها، فارغ از سطح تناسب اندام فعلی تان، کمک می کنند تا قدرت، انعطاف پذیری و استقامت خود را بهبود بخشیده و همزمان سلامت قلب و عروق خود را تقویت کنید. فضای دوستانه و انرژی مثبت گروهی به شما انگیزه می دهد تا با شور و شوق بیشتری در فعالیت ها شرکت نمائید و از هر لحظه آن لذت ببرید.

۱۲ جلسه ای \_\_\_\_\_ ۶/۰۰۰/۰۰۰ تومان

۸ جلسه ای \_\_\_\_\_ ۴/۰۰۰/۰۰۰ تومان

#### پکیج آموزش شنا

(تا دو نفر همزمان با تمرینات اختصاصی برای هر نفر - طول دوره ۳۵ روز)

پکیج عضویت آموزش شنا در "حس خوب زندگی"، تجربه ای استثنایی از یادگیری و تقویت مهارت های شنا را در اختیار شما قرار می دهد. با استفاده از مربیان با تجربه و با استفاده از روش های مدرن، کمک می کنیم تا در یک محیط بسیار سالم و مطمئن، با اعتماد به نفس کامل در آب پیشرفت کنید. پکیج های آموزش شنا بگونه ای طراحی شده اند تا برای تمام سطوح مناسب باشند.

۱۲ جلسه ای \_\_\_\_\_ ۶/۰۰۰/۰۰۰ تومان

۸ جلسه ای \_\_\_\_\_ ۴/۰۰۰/۰۰۰ تومان