

## « تفاهم نامه همکاری »

بمنظور تقویت و ایجاد زمینه نشاط جسمی و روحی بانوان محترم بازنشسته کشوری تفاهم نامه فی ما بین باشگاه تناسب اندام سپهر و صندوق بازنشستگان استان همدان بشرح ذیل منعقد گردید :

الف - طرفین تفاهم نامه - سرکار خانم بهاره یوسفی مدیر باشگاه تناسب اندام سپهر به آدرس همدان - خیابان میرزاده عشقی ، مقابل بیمارستان سینا - کوچه غفاریان با شماره تلفن ۳۸۲۵۰۲۸۸ بعنوان طرف اول و آقای روح اله افشار مدیر صندوق بازنشستگی کشوری همدان با تلفن ۳۸۳۳۳۱۰۵۷ بعنوان طرف دوم

### شرایط تفاهم نامه :

- ماده ۱- استفاده کنندگان از امکانات باشگاه بازنشستگان کشوری و افراد درجه یک ایشان خواهد بود
- ماده ۲- مدت تفاهم نامه بمدت یکسال از تاریخ ۹۸/۳/۱۶ لغایت ۹۹/۳/۱۶ قابل اجرا می باشد
- ماده ۳- پذیرش باشگاه یا ارائه کارت منزلت یا حکم بازنشستگی بازنشستگان محترم خواهد بود
- ماده ۴- هزینه باشگاه با ۲۰٪ تخفیف بااستناد تعرفه پیوست لحاظ خواهد شد .
- ماده ۵- در صورت استقبال بازنشستگان از خدمات فوق باشگاه همسران روسای کانون ها و کارکنان خانم صندوق را بصورت رایگان پذیرش خواهد نمود .

### ب- تعهدات طرفین :

- ۱- طرف اول متعهد به انجام پنج ماده بالا خواهد بود .
- ۲- طرف اول متعهد به ارائه آمار و اسامی پذیرش شدگان در پایان هر ماه به طرف دوم می باشد
- ۳- طرف اول متعهد به ارائه خدمات و حسن برخورد به بازنشستگان خواهد بود .
- ۴- طرف دوم متعهد به اطلاع رسانی به جامعه هدف صندوق بازنشستگی به نحو شایسته خواهد بود
- ۵- آقای شیر ولی سیفی بعنوان رابط و هماهنگ کننده موارد احتمالی از طرف صندوق معرفی می گردد

روح اله افشار  
مدیر صندوق بازنشستگی استان همدان



بهاره یوسفی  
مدیر باشگاه تناسب اندام سپهر



باشگاه ایروبیگ و تناسب اندام

# سپهر

ویژه بانوان

هر روز ۸ صبح تا ۹ شب



-30%

روزهای فرد			روزهای زوج		
شهریه	برنامه	ساعت	شهریه	برنامه	ساعت
۵۵۰۰۰-30%	۲۲۵ (چربی سوزی)	۸/۵ - ۹/۵	۵۵۰۰۰-30%	۲۲۵ (چربی سوزی)	۸/۵ - ۹/۵
۶۰۰۰۰-30%	ایروبیگ	۹/۵ - ۱۰/۵	۱۲۰۰۰۰-30%	*پکیج تخصصی لاغری	۹/۵ - ۱۱
۱۰۰۰۰۰-30%	*بادی پامپ پیشرفته	۱۰/۵ - ۱۱/۵	۶۰۰۰۰-30%	ایروبیگ	۱۱ - ۱۲
۶۰۰۰۰-30%	لاغری موضعی (۲ جلسه)	۱۱/۵ - ۱۲/۵		سانس اختصاصی	
	سانس اختصاصی			سانس اختصاصی	
۵۵۰۰۰-30%	پيلاتس	۳ - ۴	۵۵۰۰۰-30%	چربی سوزی	۳ - ۴
۷۰۰۰۰-30%	TRX	۴ - ۵	۶۰۰۰۰-30%	ایروبیگ ریتمیک (۲ جلسه)	۴ - ۵
۶۰۰۰۰-30%	ایروبیگ نوجوانان (۲ جلسه)	۵ - ۶	۶۰۰۰۰-30%	HIIT چربی سوزی	۵ - ۶
۶۰۰۰۰-30%	چربی سوزی پیشرفته	۶ - ۷	۱۰۰۰۰۰-30%	* بادی پامپ	۶ - ۷
۱۲۰۰۰۰-30%	پکیج تخصصی لاغری	۷ - ۸/۵	۶۰۰۰۰-30%	بادی استپ (چربی سوزی پیشرفته)	۷ - ۸
۷۰۰۰۰-30%	بدنسازی با برنامه	یکسره	۷۰۰۰۰-30%	بدنسازی با برنامه	یکسره

همدان - خیابان میرزاده عشقی ، روبروی بیمارستان سینا ، کوچه غفاریان

Sepehrgym

۳ ۸ ۲ ۵ ۲ ۰ ۸ ۸

\* زیر نظر مدرس برتر فدراسیون