

ફિટનેસ એન્ડ ફ્રેશનેસ સેન્ટર ફોર વિમેન્સ

સૌરાષ્ટ્ર યુનીવર્સિટી બિલ્ડીંગ નં. ૧૫

રાજકોટ

વિષય:- ફિટનેસ એન્ડ ફ્રેશનેસ સેન્ટર ફોર વિમેન્સ ની માહિતી આપના વિભાગ ની બહેનોને
આપવા અંગે.

સાહેબ શ્રી,

સૌરાષ્ટ્ર યુનીવર્સિટી દ્વારા ફિટનેસ એન્ડ ફ્રેશનેસ સેન્ટર ફોર વિમેન્સ છેલ્લા અનેક વર્ષો થી
સફળતાપૂર્વક કાર્યવાહી કરી રહ્યું છે. હાલ સવારે + સાંજે ૧.૩૦ કલાક, યોગા + એરોબિક્સની સાથે
સાથે સવાર ૯.૩૦ કલાક થી બપોર ૪.૦૦ કલાક સુધી જીમમાં ૮ ટોનીંગટેબલ, સ્ટીમ્યુલેશન પોઈન્ટ
મશીન, ટ્રેડમીલ, સ્પીન બાઈક, સેરાજેમ અને કેઝી મસાજર સહિતના અત્ય આધુનિક સાધનો અત્યંત
રાહતદરે સેન્ટર પર ઉપલબ્ધ છે.

વધુમાં સવારે અને સાંજે ૧-૧ કલાક આયુર્વેદાયાયે કમ યોગાથેરાપીસ્ટ અને ડાયાેટીશિયન
Dr. ગાયત્રી પાઠક વિઝીટીંગ તરીકે પોતાની વિશેષ સેવાઓ આપી રહ્યા છે. રજીસ્ટ્રેશન સાથે જ દરેક
સભ્યનું શારીરિક નિદાન બાદ જ, જે તે રોગોની સારવારમાં મદદરૂપ થઈ શકે તેવા યોગાઆશન
અને પ્રાણાયામ અને ડાયાેટ સુચવવામાં આવે છે.

આ તમામ સુવિધાઓ સૌરાષ્ટ્ર યુનીવર્સિટી ની કમ્પેચારી બહેનો, વિદ્યાર્થીની માટે અત્યંત
રાહતદરે પુરી પાડવામાં આવે છે. આ સુવિધાઓનો લાભ યુનીવર્સિટી મા કામ કરતી બહેનો,
અધ્યાપકગણ, વિદ્યાર્થીની બહેનો સર્વે બહોળા પ્રમાણમાં લે એ માટે આપના ભવનના નોટીસ બોર્ડ
પર આ પરિપત્ર મુકવા વિનંતી.

Aarti Oza

Fitness & Freshness Centre
for Women

Saurashtra University
Rajkot - 360 005.

જીમ ફી ની વિગત આ સાથે આપેલ છે.

સ્ટાફ. કેટેગરી	જીમની માસિક ફી	યોગા. એરોબિક્સ ની માસિક ફી
યુનિ.ની. વિદ્યાર્થીઓ	૨૦૦ (૧ કલાક)	૧૦૦
વર્ગ-૩. ૪ કોન્ટ્રાક બેઈઝ યુનિ. સ્ટાફ	૨૦૦ (૧ કલાક)	૧૫૦
વર્ગ-૪ યુનિ. કાયમી સ્ટાફ	૨૦૦ (૧ કલાક)	૧૫૦
વર્ગ-૪ સિવાયનો રેગ્યુલર સ્ટાફ	૩૦૦	૨૦૦
યુનિ. બહારના સભ્યો	૭૦૦	૩૦૦

- ફિટનેસ સેન્ટરમાં નવા આવતા સભ્યોએ રૂ.૧૦૦ રજીસ્ટ્રેશન ફી સાથે ૨ પાસપોર્ટ સાઈઝ ફોટો, ૧ ડો.હેલ્થ સર્ટીફિકેટ, ૧ ફોટો આઈડી ની ઝેરોક્ષ આપવાની રહેશે.
- જીમનાં સભ્યોને મહિનામાં ચાર વાર સ્ટીમબાથ ફી આપવામાં આવશે.
- યોગા-એરોબિક્સના સભ્યોને સ્ટીમબાથ લેવા માટે ફી રૂ.૧૦૦ અલગથી ભરવાની રહેશે, જે મહિનામાં ચાર વખત લઈ શકાશે.
- સૌરાષ્ટ્ર યુનીવર્સિટી ની બહાર ના લોકો ને પણ પ્રવેશ આપવામા આવે છે.

તમામ સ્ટાફ મિત્રોને તથા વિદ્યાર્થીનીને નમ્ર વિનંતી, એક વાર આપણા ફિટનેસ સેન્ટરની મુલાકાત અવશ્ય લેવી. અમો તમને આવકારવા આતુરતાપુર્વક રાહ જોઈ રહ્યા છીએ.

(આપની વિશ્વાસુ)



(ડૉ.આરતી ઓઝા)