



# برنامه هفتگی تمرینات ورزشی

## (دانشجویان - دختران)

بهار ۱۴۰۳



تمامی برنامه های تمرینات هفتگی رشته های گوناگون ورزشی، در پایگاه اینترنتی مدیریت تربیت بدنی (منوی فوق برنامه) در دسترس تمامی ورزشکاران و علاقمندان قرار دارد. همچنین در صورت ایجاد هرگونه تغییر در برنامه ها، فایل های مربوطه بروزرسانی خواهند شد.

| ردیف    | رشته ورزشی                               | روزهای تمرین                        | ساعت تمرین             | محل تمرین                         | مربی             |
|---------|--|-------------------------------------|------------------------|-----------------------------------|------------------|
| ۱       | اسکیت                                    | یکشنبه و سه شنبه                    | ۲۰ - ۱۸:۳۰             | سالن چند منظوره                   | خانم اسمعیلی     |
| ۲       | ایروفت<br>(ایروبیک - فیتنس)              | یکشنبه                              | ۱۸ - ۱۷                | خوابگاه طرشت ۲                    | خانم مدرسی       |
|         |  |                                     | ۱۹ - ۱۸                |                                   |                  |
|         |  | سه شنبه                             | ۲۰:۱۵ - ۱۹:۱۵          |                                   |                  |
|         |  |                                     | ۲۱:۱۵ - ۲۰:۱۵          |                                   |                  |
|         |  | یکشنبه                              | ۲۰:۱۵ - ۱۹:۱۵          | خوابگاه شهید شوریده               |                  |
|         |  |                                     | ۲۱:۱۵ - ۲۰:۱۵          |                                   |                  |
|         |  |                                     | ۱۸ - ۱۷                |                                   |                  |
| سه شنبه | ۱۹ - ۱۸                                  |                                     |                        |                                   |                  |
| ۳       | بدمیتون                                  | یکشنبه و سه شنبه                    | ۱۶:۳۰ - ۱۵:۳۰          | سالن استاد جباری                  | خانم رواقی       |
| ۴       | بدنسازی و سونا                           | <u>زمانبندی مجموعه</u>              | <u>زمانبندی مجموعه</u> | مجموعه سونا، جکوزی و سالن بدنسازی | خانم موسوی       |
| ۵       | بسکتبال                                  | یکشنبه و چهارشنبه                   | ۱۴:۳۰ - ۱۲:۳۰          | سالن استاد جباری                  | خانم ریاحی       |
| ۶       | تنیس روی میز                             | یکشنبه و سه شنبه                    | ۱۷:۳۰ - ۱۵:۳۰          | سالن تنیس روی میز                 | اعلام خواهد شد.  |
| ۷       | سنگنوردی                                 | یکشنبه و سه شنبه                    | ۱۹ - ۱۷                | سالن سنگنوردی                     | خانم ملامحمدی    |
| ۸       | شطرنج                                    | سه شنبه<br>(ویژه تیم دانشگاه)       | ۱۷ - ۱۵                | اتاق شطرنج                        | فرزاد بلورچی فرد |
| ۹       | شنا                                      | شنبه و دوشنبه<br>(ویژه تیم دانشگاه) | ۱۴ - ۱۲:۳۰             | مجموعه آبی دانشگاه                | خانم میرزائی     |
| ۱۰      | فوتسال                                   | یکشنبه و سه شنبه                    | ۲۰ - ۱۸                | سالن استاد جباری                  | خانم کاشف        |
| ۱۱      | فیتنس - فانکشنال<br>(Fitness-Functional) | یکشنبه                              | ۱۶:۳۰ - ۱۵:۳۰          | سالن ایروبیک                      | خانم توانگر      |
|         |  | چهارشنبه                            | ۱۳:۳۰ - ۱۲:۳۰          |                                   |                  |
| ۱۲      | کاراته                                   | شنبه                                | ۱۲:۴۵ - ۱۱             | سالن کشتی و جودو                  | اعلام خواهد شد.  |
|         |  | چهارشنبه                            | ۱۴ - ۱۲:۴۵             |                                   |                  |
| ۱۳      | والیبال                                  | شنبه و چهارشنبه                     | مبتدی ۱۷:۳۰ - ۱۶       | سالن والیبال                      | خانم سرمست       |
|         |  |                                     | پیشرفته ۱۹ - ۱۷:۳۰     |                                   |                  |

برای آگاهی بیشتر از اخبار و اطلاعیه های ورزشی به پایگاه اینترنتی و یا کانال مدیریت تربیت بدنی مراجعه فرمایید.

@sharifsports

sport.sharif.ir