



برنامه تمرینات ورزشی خوابگاه‌های دختران

دانشگاه صنعتی شریف

(نیمه اول سال ۱۴۰۳)



ساعت / روز	۱۷-۱۸	۱۸-۱۹	۱۹-۲۰	۲۰-۲۱	۲۱-۲۲
شنبه	-	-	بدنسازی (خانم نظامی / طرشت ۲)	بدنسازی (خانم نظامی / طرشت ۲)	بدنسازی (خانم نظامی / طرشت ۲)
یکشنبه	ایروفت (ایروبیگ + فیتنس) (خانم مدرسی / طرشت ۲)	ایروفت (ایروبیگ + فیتنس) (خانم مدرسی / طرشت ۲)	ایروفت (ایروبیگ + فیتنس) (خانم مدرسی / شهید شوریده)	ایروفت (ایروبیگ + فیتنس) (خانم مدرسی / شهید شوریده)	-
دوشنبه	-	-	بدنسازی (خانم نظامی / شهید شوریده)	بدنسازی (خانم نظامی / شهید شوریده)	-
سه شنبه	ایروفت (ایروبیگ + فیتنس) (خانم مدرسی / شهید شوریده)	ایروفت (ایروبیگ + فیتنس) (خانم مدرسی / شهید شوریده)	ایروفت (ایروبیگ + فیتنس) (خانم مدرسی / طرشت ۲)	ایروفت (ایروبیگ + فیتنس) (خانم مدرسی / طرشت ۲)	-
چهارشنبه	-	-	بدنسازی (خانم نظامی / طرشت ۲)	بدنسازی (خانم نظامی / طرشت ۲)	بدنسازی (خانم نظامی / طرشت ۲)

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

[@sharifsports](https://www.instagram.com/sharifsports)

sport.sharif.ir