

# برنامه هفتگی تمرینات ورزشی (کارمندان و اعضای هیئت علمی)



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.

شایان توجه است که **مشمولین امریه شاغل در دانشگاه صنعتی شریف** نیز می توانند مطابق دیگر کارکنان، در تمرین های رشته های گوناگون ورزشی و همچنین مسابقات داخلی دانشگاه شرکت نمایند.

## (بانوان)

ردیف	رشته ورزشی	روزهای تمرین	زمان تمرین	محل تمرین	نام مربی
۱	بدنسازی و سونا	<u>زمانبندی مجموعه</u>	<u>زمانبندی مجموعه</u>	مجموعه سونا، جکوزی و سالن بدنسازی	خانم موسوی
۲	تنیس روی میز	دوشنبه و چهارشنبه	۱۲ - ۱۴	سالن تنیس روی میز	خانم نیکنامی
۳	شنا	شنبه و دوشنبه	۱۲ - ۱۴	مجموعه آبی دانشگاه	خانم میرزایی
۴	فیتنس - فانکشنال (Fitness-Functional)	یکشنبه	۱۵:۳۰ - ۱۶:۳۰	سالن ابرویک	خانم توانگر
		چهارشنبه	۱۲:۳۰ - ۱۳:۳۰		
۵	والیبال	شنبه و چهارشنبه	۱۲ - ۱۴	سالن استاد جباری	خانم سرمست

## (آقایان)

ردیف	رشته ورزشی	روزهای تمرین	زمان تمرین	محل تمرین	نام مربی
۱	آمادگی جسمانی	شنبه، دوشنبه و چهارشنبه	۱۶ - ۱۸	سالن استاد جباری	آقای خدامرادی
۲	بدنسازی و سونا	<u>زمانبندی مجموعه</u>	<u>زمانبندی مجموعه</u>	مجموعه سونا، جکوزی و سالن بدنسازی	آقای بابائی
۳	دفاع شخصی	یکشنبه و سه شنبه	۱۲ - ۱۴	سالن کشتی و جودو	آقای حسین زاهدی
۴	شنا	یکشنبه و سه شنبه	۱۲ - ۱۴	مجموعه آبی دانشگاه	آقای ضیغمی فرد
۵	فوتسال	یکشنبه و چهارشنبه	۱۶:۳۰ - ۱۸:۳۰	سالن قهرمانی	آقای ابطحی
۶	والیبال	شنبه و سه شنبه	۱۷ - ۱۹	سالن قهرمانی	آقای آجری

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

@sharifsports

sport.sharif.ir