



برنامه هفتگی تمرینات ورزشی

(دانشجویان - دختران)

تابستان 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 (ایروبیک - فیتنس)	یکشنبه	۱۸ - ۱۷	خوابگاه طرشت ۲	خانم مدرسی
		سه شنبه	۲۰:۱۵ - ۱۹:۱۵		
		یکشنبه	۲۱:۱۵ - ۲۰:۱۵		
		سه شنبه	۱۸ - ۱۷		
		یکشنبه	۱۹:۱۵ - ۲۰:۱۵	خوابگاه شهید شوریده	
		سه شنبه	۲۱:۱۵ - ۲۰:۱۵		
		سه شنبه	۱۸ - ۱۹		
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 ها پورمیرزائی و موسوی
۵	بسکتبال	یکشنبه و چهارشنبه	۱۴:۳۰ - ۱۲:۳۰	سالن استاد جباری	خانم ریاحی
۶	تنیس روی میز	یکشنبه و سه شنبه	۱۹ - ۱۷	سالن تنیس روی میز	خانم ستوده
۷	سنگنوردی	یکشنبه و سه شنبه	۱۹ - ۱۷	سالن سنگنوردی	خانم ملامحمدی
۸	شطرنج	سه شنبه (ویژه تیم دانشگاه)	۱۷ - ۱۵	اتاق شطرنج	فرزاد بلورچی فرد
۹	شنا	شنبه و دوشنبه (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 (Fitness-Functional)	یکشنبه و سه شنبه	۱۳:۳۰ - ۱۲:۳۰	سالن ایروبیک	خانم توانگر
		یکشنبه	۱۷:۳۰ - ۱۶		
۱۲	کاراته	یکشنبه	۱۳ - ۱۱:۳۰	سالن سنگنوردی	خانم سعیدی فر
		چهارشنبه	۱۶ - ۱۷:۳۰		
۱۳	والیبال	شنبه و چهارشنبه	مبتدی ۱۷:۳۰ - ۱۶ پیشرفته ۱۹ - ۱۷:۳۰	سالن والیبال	خانم سرمست

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

@sharifsports

sport.sharif.ir