



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	سرپرست رشته
۱	بدنسازي و سونا	<u>زمانبندی مجموعه</u>	<u>زمانبندی مجموعه</u>	مجموعه سونا، جکوزی و سالن بدنسازی	خانم ها پورمیرزائی و موسوی	خانم پورمیرزائی
۲	تنیس روی میز	شنبه و دوشنبه	۱۲ - ۱۴	سالن تنیس روی میز	خانم نیکنامی	خانم فرزانه کاری
۳	شنا	شنبه و دوشنبه	۱۲ - ۱۴	مجموعه آبی دانشگاه	خانم میرزایی	خانم فرزانه کاری
۴	والیبال	شنبه و چهارشنبه	۱۲ - ۱۴	سالن استاد جباری	خانم سرمست	خانم فرزانه کاری
۵	یوگا	شنبه و سه شنبه	۱۲:۳۰ - ۱۴	سالن ایروبیگ	خانم رزمی	خانم سمواتی شریف

(آقایان)

ردیف	رشته ورزشی	روزهای تمرین	زمان تمرین	محل تمرین	نام مربی	سرپرست رشته
۱	آمادگی جسمانی	روزهای زوج	۱۶ - ۱۸	سالن استاد جباری	داریوش خدامرادی	داریوش خدامرادی
۲	بدنسازي و سونا	<u>زمانبندی مجموعه</u>	<u>زمانبندی مجموعه</u>	مجموعه سونا، جکوزی و سالن بدنسازی	مهرداد بابائی	مهرداد بابائی
۳	تنیس روی میز	روزهای زوج	۱۶:۳۰ - ۱۸:۳۰	سالن تنیس روی میز	رامین صحرایی	بهرام حسین زاده
۴	دفاع شخصی	یکشنبه و سه شنبه	۱۲ - ۱۴	سالن کشتی و جودو	حسین زاهدی	مهرداد بابائی
۵	شنا	یکشنبه و سه شنبه	۱۲ - ۱۴	مجموعه آبی دانشگاه	رضا جمالی	رضا ضیغمی فرد
۶	فوتسال	یکشنبه و چهارشنبه	۱۶:۳۰ - ۱۹	سالن قهرمانی	حمید ابطحی	رضا ضیغمی فرد
۷	والیبال	شنبه و سه شنبه	۱۶:۳۰ - ۱۹	سالن قهرمانی	محمد حسین آجری	نوشاد اسفندیاری

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

@sharifsports

sport.sharif.ir