



برنامه تمرینات ورزشی خوابگاه‌های دختران

دانشگاه صنعتی شریف

(اسفند ماه ۱۴۰۳)



ساعت	روز	۱۹-۲۰	۲۰-۲۱	۲۱-۲۲
شنبه		بدنسازی (خانم نظامی / طرشت ۲)	بدنسازی (خانم نظامی / طرشت ۲)	بدنسازی (خانم نظامی / طرشت ۲)
یکشنبه		بدنسازی (خانم نظامی / شهید شوریده)	بدنسازی (خانم نظامی / شهید شوریده)	-
		فیتنس گروهی (خانم اصغری / طرشت ۲)	فیتنس گروهی (خانم اصغری / طرشت ۲)	-
دوشنبه		بدنسازی (خانم نظامی / طرشت ۲)	بدنسازی (خانم نظامی / طرشت ۲)	-
سه شنبه		فیتنس گروهی (خانم اصغری / شهید شوریده)	فیتنس گروهی (خانم اصغری / شهید شوریده)	-
چهارشنبه		بدنسازی (خانم نظامی / طرشت ۲)	بدنسازی (خانم نظامی / طرشت ۲)	بدنسازی (خانم نظامی / طرشت ۲)
پنجشنبه		فیتنس گروهی (خانم اصغری / طرشت ۲)	فیتنس گروهی (خانم اصغری / طرشت ۲)	فیتنس گروهی (خانم اصغری / طرشت ۲)
جمعه		فیتنس گروهی (خانم اصغری / شهید شوریده)	فیتنس گروهی (خانم اصغری / شهید شوریده)	فیتنس گروهی (خانم اصغری / شهید شوریده)

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

@sharifsports

sport.sharif.ir