



برنامه هفتگی تمرینات ورزشی

کارکنان (استادان و کارمندان)



تمامی برنامه‌های تمرینات هفتگی رشته‌های 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 برنامه‌ها، فایل‌های مربوطه بروزرسانی خواهند شد. شایان توجه است که مشمولین امریه شاغل در دانشگاه صنعتی شریف نیز می‌توانند مطابق دیگر کارکنان، در تمرین‌های رشته‌های گوناگون ورزشی و همچنین مسابقات داخلی دانشگاه شرکت نمایند.

(بانوان)

ردیف	رشته ورزشی	روزهای تمرین	زمان تمرین	محل تمرین	نام مربی	سرپرست رشته
۱	بدمینتون	یکشنبه و سه شنبه	۱۲ - ۱۴	سالن استاد جباری	-	خانم سمواتی شریف
۲	بدنسازی و سونا	<u>زمانبندی مجموعه</u>	<u>زمانبندی مجموعه</u>	مجموعه سونا، جکوزی و سالن بدنسازی	خانم‌ها پورمیرزائی و موسوی	خانم پورمیرزائی
۳	تنیس روی میز	شنبه و دوشنبه	۱۲ - ۱۴	سالن تنیس روی میز	خانم نیکنامی	خانم فرزانه کاری
۴	شطرنج	سه شنبه (مجازی)	۱۹ - ۲۰:۱۵	<u>لینک کلاس مجازی</u>	فرزاد بلورچی فرد	نوشاد اسفندیاری
		پنجشنبه (مجازی و حضوری)	۱۳:۳۰ - ۱۵	اتاق شطرنج		
۵	شنا	شنبه و دوشنبه	۱۲ - ۱۴	مجموعه آبی دانشگاه	خانم میرزایی	خانم فرزانه کاری
۶	فیتنس - فانکشنال	یکشنبه و سه شنبه	۱۲:۱۵ - ۱۴	سالن ایروبیک	خانم توانگر	خانم توانگر
۷	والیبال	شنبه و چهارشنبه	۱۲:۳۰ - ۱۴	سالن والیبال	خانم سرمست	خانم توانگر
۸	یوگا	شنبه و سه شنبه	۱۲:۳۰ - ۱۴	سالن ایروبیک	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	-	-
۲	بدمینتون	روزهای زوج	۱۲ - ۱۴	سالن بدمینتون	-	بهرام حسین زاده
۳	بدنسازی و سونا	<u>زمانبندی مجموعه</u>	<u>زمانبندی مجموعه</u>	مجموعه سونا، جکوزی و سالن بدنسازی	مهرداد بابائی	مهرداد بابائی
۴	تنیس روی میز	روزهای زوج	۱۶:۳۰ - ۱۸:۳۰	سالن تنیس روی میز	رامین صحرایی	بهرام حسین زاده
۵	دفاع شخصی	یکشنبه و سه شنبه	۱۲ - ۱۴	سالن کشتی و جودو	حسین زاهدی	مهرداد بابائی
۶	شطرنج	سه شنبه (مجازی)	۱۹ - ۲۰:۱۵	<u>لینک کلاس مجازی</u>	فرزاد بلورچی فرد	نوشاد اسفندیاری
		پنجشنبه (مجازی و حضوری)	۱۳:۳۰ - ۱۵	اتاق شطرنج		
۷	شنا	یکشنبه و سه شنبه	۱۲ - ۱۴	مجموعه آبی دانشگاه	رضا جمالی	علیرضا معزی مسعود بابایی
۸	فوتسال	یکشنبه و چهارشنبه	۱۶:۳۰ - ۱۹	سالن قهرمانی	حمید ابطحی	رضا خیردوست
۹	والیبال	شنبه و سه شنبه	۱۶:۳۰ - ۱۹	سالن قهرمانی	محمد حسین آجری	مجتبی غلامی

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

@sharifsports

sport.sharif.ir