



# برنامه هفتگی تمرینات ورزشی

## (دانشجویان - دختران)

زمستان 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	سرپرست رشته
۱	اسکیت	شنبه و دوشنبه	۱۸:۳۰ - ۱۶:۳۰	سالن چند منظوره	خانم اسمعیلی	خانم سمواتی شریف
۲	بدنسازی (ویژه خوابگاه های دانشجویی)	شنبه و چهارشنبه	۱۹ - ۲۲	خوابگاه طرشت ۲	خانم نظامی	خانم پورمیرزائی
		دوشنبه	۱۹ - ۲۱	خوابگاه شهید شوریده		
		یکشنبه	۱۹ - ۲۱			
۳	بدمینتون	یکشنبه و سه شنبه	۱۵ - ۱۷	سالن استاد جباری	خانم رواقی	خانم سمواتی شریف
۴	بدنسازی و سونا	<u>زمانبندی مجموعه</u>	<u>زمانبندی مجموعه</u>	مجموعه سونا، جکوزی و سالن بدنسازی	خانم ها پورمیرزائی و موسوی	خانم پورمیرزائی
۵	بسکتبال	یکشنبه و سه شنبه	۱۸ - ۱۶:۳۰	سالن استاد جباری	خانم طهرانی	خانم پورمیرزائی
۶	تکواندو	اعلام خواهد شد.	-	-	خانم تاجیک	خانم سمواتی شریف
۷	تنیس روی میز	یکشنبه و سه شنبه	۱۲ - ۱۴	سالن تنیس روی میز	خانم دادمرزی	خانم توانگر
۸	تیراندازی	چهارشنبه	۱۲ - ۱۵	فرهنگسرای عطار	رضا ضیغمی فرد	رضا ضیغمی فرد
۹	سنگوردی	یکشنبه و سه شنبه	۱۹:۳۰ - ۱۷:۳۰	سالن سنگنوردی	خانم خادمی	خانم پورمیرزائی
۱۰	شطرنج	سه شنبه (مجازی)	۱۹ - ۲۰:۱۵	<u>لینک کلاس مجازی</u>	فرزاد بلورچی فرد	آقای اسفندیاری
		پنجشنبه (مجازی و حضوری)	۱۳:۳۰ - ۱۵	اتاق شطرنج		
۱۱	شنا	شنبه و دوشنبه (ویژه تیم دانشگاه)	۱۴:۳۰ - ۱۲:۳۰	مجموعه آبی دانشگاه	خانم میرزائی	خانم سمواتی شریف
۱۲	فوتسال	یکشنبه	۱۹ - ۱۷:۳۰	سالن استاد جباری	خانم کاشف	خانم پورمیرزائی
۱۳	فیتنس - فانکشنال	یکشنبه و سه شنبه	۱۴ - ۱۲:۱۵	سالن ایروبیک	خانم توانگر	خانم توانگر
۱۴	کاراته	یکشنبه	۱۹:۳۰ - ۱۷:۳۰	سالن کشتی و جودو	خانم سعیدی فر	خانم سمواتی شریف
		سه شنبه	۱۸ - ۱۶			
۱۵	والیبال	شنبه و چهارشنبه	<u>مبتدی</u>	سالن والیبال	خانم سرمست	خانم سمواتی شریف
			<u>پیشرفته</u>			
۱۶	یوگا	شنبه و سه شنبه	۱۴ - ۱۲:۳۰	سالن ایروبیک	خانم رزمی	خانم سمواتی شریف

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

@sharifsports

sport.sharif.ir