



برنامه تمرینات ورزشی خوابگاه‌های دختران

دانشگاه صنعتی شریف

(سه ماهه اول سال ۱۴۰۴)



روز	ساعت	۱۸-۱۹	۱۹-۲۰	۲۰-۲۱	۲۱-۲۲
شنبه		بدنسازي / طرشت ۲ خانم نظامی	بدنسازي / طرشت ۲ خانم نظامی	بدنسازي / طرشت ۲ خانم نظامی	بدنسازي / طرشت ۲ خانم نظامی
یکشنبه		فیتنس گروهی / شهید شوریده خانم اصغری	فیتنس گروهی / شهید شوریده خانم اصغری	فیتنس گروهی / طرشت ۲ خانم اصغری (۲۰:۱۵ تا ۲۱:۱۵)	-
دوشنبه		بدنسازي / طرشت ۲ خانم نظامی	بدنسازي / طرشت ۲ خانم نظامی	بدنسازي / طرشت ۲ خانم نظامی	بدنسازي / طرشت ۲ خانم نظامی
سه شنبه		فیتنس گروهی / شهید شوریده خانم اصغری	فیتنس گروهی / شهید شوریده خانم اصغری	فیتنس گروهی / طرشت ۲ خانم اصغری (۲۰:۱۵ تا ۲۱:۱۵)	-
چهارشنبه		بدنسازي / طرشت ۲ خانم نظامی	بدنسازي / طرشت ۲ خانم نظامی	بدنسازي / طرشت ۲ خانم نظامی	بدنسازي / طرشت ۲ خانم نظامی
پنجشنبه		فیتنس گروهی / شهید شوریده خانم اصغری	فیتنس گروهی / شهید شوریده خانم اصغری	فیتنس گروهی / طرشت ۲ خانم اصغری (۲۰:۱۵ تا ۲۱:۱۵)	-



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

@sharifsports

sport.sharif.ir