



برنامه هفتگی تمرینات ورزشی (دانشجویان - دختران) بهار ۱۴۰۴



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