



برنامه هفتگی تمرینات ورزشی

(دانشجویان - دختران)

زمستان ۱۴۰۴



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.

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)	روزهای زوج	۱۹ - ۲۲	خوابگاه طرشت ۲	خانم نظامی	خانم پورمیرزائی
۳	فیتنس گروهی (ویژه خوابگاه)	روزهای فرد	۱۹ - ۲۰	خوابگاه شهید شوریده	خانم اصغری	خانم پورمیرزائی
			۲۰:۱۵ - ۲۱:۱۵	خوابگاه طرشت ۲		
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	خانم‌ها پورمیرزائی و موسوی	خانم پورمیرزائی
۶	بسکتبال	یکشنبه و سه شنبه	۱۸ - ۱۶:۳۰	سالن استاد جباری	خانم طهرانی	خانم پورمیرزائی
۷	تکواندو	یکشنبه و سه شنبه	۱۷ - ۱۵	سالن کشتی و جودو	خانم تاجیک	خانم سمواتی شریف
۸	تنیس روی میز	یکشنبه و سه شنبه	۱۴ - ۱۲	سالن تنیس روی میز	خانم دادمرزی	خانم توانگر
۹	تیراندازی	یکشنبه و سه شنبه	۱۵ - ۱۲	فرهنگسرای عطار	رضا ضیغمی فرد	رضا ضیغمی فرد
۱۰	سنگنوردی	یکشنبه و سه شنبه	۱۹:۳۰ - ۱۷:۳۰	سالن سنگنوردی	خانم خادمی	خانم پورمیرزائی
۱۱	شطرنج	اعلام خواهد شد.	اعلام خواهد شد.	اتاق شطرنج	اعلام خواهد شد.	آقای اسفندیاری
۱۲	شنا	شنبه و دوشنبه (ویژه تیم دانشگاه)	۱۴:۳۰ - ۱۲:۳۰	مجموعه آبی دانشگاه	خانم میرزائی	خانم سمواتی شریف
۱۳	فوتسال	یکشنبه و سه شنبه	۱۹:۳۰ - ۱۸	سالن استاد جباری	خانم کاشف	خانم پورمیرزائی
۱۴	فیتنس - فانکشنال	یکشنبه و سه شنبه	۱۴ - ۱۲:۱۵	سالن ایروبیک	خانم توانگر	خانم توانگر
۱۵	کاراته	شنبه و دوشنبه	۱۶ - ۱۴	سالن کشتی و جودو	خانم سعیدی فر	خانم توانگر
۱۶	والیبال	شنبه و چهارشنبه	۱۶ - ۱۷:۳۰	سالن والیبال	خانم سرمست	خانم سمواتی شریف
			پیشرفته ۱۹ - ۱۷:۳۰			
۱۷	هندبال	یکشنبه و سه شنبه	اعلام خواهد شد.	سالن استاد جباری	خانم توانگر	خانم توانگر



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

@sharifsports

sport.sharif.ir