



برنامه هفتگی تمرینات ورزشی

کارکنان (استادان و کارمندان)



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. شایان توجه است که مشمولین امریه شاغل در دانشگاه صنعتی شریف نیز می توانند مطابق دیگر کارکنان، در تمرین های رشته های 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	بدنسازي	<u>زمانبندی مجموعه</u>	<u>زمانبندی مجموعه</u>	سالن بدنسازی	خانم ها 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	اعلام خواهد شد.	اعلام خواهد شد.	اتاق شطرنج	اعلام خواهد شد.	نوشاد اسفندیاری
۵	شنا	شنبه	۱۲ - ۱۴	استخر کوچک	خانم میرزایی	خانم فرزانه کاری
		سه شنبه		استخر قهرمانی		
		شنبه	۱۶ - ۱۸	استخر کوچک	ویژه اعضای هیئت علمی	
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

(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	بدنسازي	<u>زمانبندی مجموعه</u>	<u>زمانبندی مجموعه</u>	سالن بدنسازی	مهرداد بابائی	مهرداد بابائی
۴	تنیس روی میز	روزهای زوج	۱۶:۳۰ - ۱۸:۳۰	سالن تنیس روی میز	-	بهرام حسین زاده
۵	شطرنج	اعلام خواهد شد.	اعلام خواهد شد.	اتاق شطرنج	اعلام خواهد شد.	نوشاد اسفندیاری
۶	شنا	شنبه	۱۶ - ۱۸	استخر قهرمانی	ویژه اعضای هیئت علمی	
		سه شنبه		استخر کوچک		
		یکشنبه	۱۲ - ۱۴	استخر کوچک		
۷	فوتسال	یکشنبه و چهارشنبه	۱۷ - ۱۹	سالن قهرمانی	سید حمید ابطحی	رضا خیردوست
				چهارشنبه		
۸	والیبال	شنبه و سه شنبه	۱۷ - ۱۹	سالن قهرمانی	اعلام خواهد شد.	محمد حسین فاتحی



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

@sharifsports

sport.sharif.ir