



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	اعلام خواهد شد.	-	سالن استاد جباری	-	خانم سمواتی شریف
۲	بدنسازی	<u>زمانبندی مجموعه</u>	<u>زمانبندی مجموعه</u>	سالن بدنسازی	خانم ها پورمیرزائی و موسوی	خانم پورمیرزائی
۳	تنیس روی میز	دوشنبه و چهارشنبه	۱۲:۳۰ - ۱۲	سالن تنیس روی میز	خانم نیکنامی	خانم فرزانه کاری
۴	شطرنج	اعلام خواهد شد.	-	اتاق شطرنج	اعلام خواهد شد.	نوشاد اسفندیاری
۵	شنا	اعلام خواهد شد.	-	استخر کوچک	خانم میرزایی	خانم فرزانه کاری
				استخر قهرمانی		
				استخر کوچک		
۶	فیتنس - فانکشنال	اعلام خواهد شد.	-	سالن ایروبیک	خانم توانگر	خانم توانگر
۷	والیبال	شنبه و چهارشنبه	۱۲:۳۰ - ۱۲	سالن والیبال	خانم سرمست	خانم توانگر

(آقایان)

ردیف	رشته ورزشی	روزهای تمرین	زمان تمرین	محل تمرین	نام مربی	سرپرست رشته
۱	آمادگی جسمانی	اعلام خواهد شد.	-	سالن استاد جباری	-	-
۲	بدمینتون	اعلام خواهد شد.	-	سالن بدمینتون	-	بهرام حسین زاده
۳	بدنسازی	<u>زمانبندی مجموعه</u>	<u>زمانبندی مجموعه</u>	سالن بدنسازی	مهرداد بابائی	مهرداد بابائی
۴	تنیس روی میز	اعلام خواهد شد.	-	سالن تنیس روی میز	-	بهرام حسین زاده
۵	شطرنج	اعلام خواهد شد.	-	اتاق شطرنج	اعلام خواهد شد.	نوشاد اسفندیاری
۶	شنا	اعلام خواهد شد.	-	استخر قهرمانی	رضا جمالی	علیرضا معززی مسعود بابایی
				استخر کوچک		
				استخر کوچک		
۷	فوتسال	یکشنبه و چهارشنبه	۱۷:۳۰ - ۱۵:۳۰	سالن قهرمانی	اعلام خواهد شد.	رضا خیردوست
				سالن قهرمانی		
۸	والیبال	شنبه و سه شنبه	۱۶:۳۰ - ۱۴:۳۰	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