

فوق برنامه سالن ورزشی شهدای گمنام

تیم والیبال پسران	دانشجویان تحصیلات تکمیلی	فوتسال کارکنان-اساتید	شنبه
۲۰ - ۲۱:۳۰	۱۸:۳۰ - ۲۰	۱۶ - ۱۸:۳۰	
تیم فوتسال پسران		والیبال اساتید - کارکنان	یکشنبه
۱۹ - ۲۱		۱۷:۲۰ - ۱۹	
تیم والیبال پسران	دانشجویان تحصیلات تکمیلی	فوتسال کارکنان-اساتید	دوشنبه
۲۰ - ۲۱:۳۰	۱۸:۳۰ - ۲۰	۱۶ - ۱۸:۳۰	
تیم فوتسال پسران		والیبال اساتید - کارکنان	سه شنبه
۱۹ - ۲۱		۱۷:۲۰ - ۱۹	
تیم فوتسال پسران		فوتسال کارکنان-اساتید	چهارشنبه
۱۸:۳۰ - ۲۱:۳۰		۱۶ - ۱۸:۳۰	

فوق برنامه سالن نبی اکرم (ص)

ایام هفته	۱۷- ۱۸:۴۵	۱۸:۴۵- ۲۰:۱۵	۲۰:۱۵- ۲۱:۴۵
شنبه	فوتسال -- تنیس روی میز (دختران)	فوتسال آزاد - تنیس روی میز	تیم بسکتبال - تنیس روی میز
یکشنبه	تیم هندبال	بدمینتون - تنیس روی میز	فوتسال آزاد - تنیس روی میز
دوشنبه	فوتسال -- تنیس روی میز (دختران)	فوتسال آزاد- تنیس روی میز	تیم بسکتبال - تنیس روی میز
سه شنبه	تیم هندبال	بدمینتون - تنیس روی میز	فوتسال آزاد- تنیس روی میز
چهارشنبه	فوتسال -- تنیس روی میز (دختران)	فوتسال - تنیس روی میز	تیم بسکتبال - تنیس روی میز

اداره کل تربیت بدنی دانشگاه

برنامه زمانبندی سالن نشاط - سالن تندرستی

روزهای هفته	ساعت ۱۷-۱۸:۳۰	ساعت ۱۸:۳۰-۲۰	ساعت ۲۰-۲۱
شنبه	بسکتبال - تنیس روی میز	هندبال - آمادگی جسمانی	کراس فیت
یکشنبه	والیبال - دارت	بدمینتون	ایروبیگ و تی آر ایکس
دوشنبه	بسکتبال - تنیس روی میز	هندبال - آمادگی جسمانی	کراس فیت
سه شنبه	والیبال - دارت	بدمینتون	ایروبیگ و تی آر ایکس
چهارشنبه	فوتبال دستی	فوتسال	---

قابل توجه دانشجویان دختر:

جهت شرکت در کلاس ایروبیگ و کراس فیت الزاما باید ثبت نام و کارت شرکت در باشگاه دریافت نمایید.

اداره تربیت بدنی دانشگاه

برنامه زمان بندی سالن بدنسازی

ایام هفته	۱۶ - ۱۸:۳۰	۱۹ - ۲۰:۳۰	۲۰:۳۰ - ۲۲
شنبه	کارکنان - اساتید (آقایان)	دانشجویان (پسر)	دانشجویان (پسر)
یکشنبه	دانشجویان - کارکنان - اساتید (خانم ها) <u>(۱۷:۱۰ - ۱۸:۴۰)</u>	دانشجویان (پسر)	دانشجویان (پسر)
دوشنبه	کارکنان - اساتید (آقایان)	دانشجویان (پسر)	دانشجویان (پسر)
سه شنبه	دانشجویان - کارکنان - اساتید (خانم ها) <u>(۱۷:۱۰ - ۱۸:۴۰)</u>	دانشجویان (پسر)	دانشجویان (پسر)
چهارشنبه	کارکنان - اساتید (آقایان)	دانشجویان (پسر)	دانشجویان (پسر)

سانس دوم

سانس اول

اداره کل تربیت بدنی دانشگاه

برنامه زمانبندی استفاده دانشجویان از استخر دانشگاه

(آقایان)

عنوان فعالیت ورزشی	روز برگزاری	ساعت برگزاری	مکان برگزاری
شنا تفریحی	شنبه	۲۳:۳۰-۲۲:۳۰	استخر دانشگاه
شنا تفریحی	یکشنبه	۲۲-۲۳	استخر دانشگاه
شنا تفریحی	سه شنبه	۲۲-۲۳	استخر دانشگاه
شنا تفریحی	چهارشنبه	۲۳:۳۰-۲۲:۳۰	استخر دانشگاه
شنا تفریحی	پنج شنبه	۲۱-۲۲	استخر دانشگاه

(خانم ها)

عنوان فعالیت ورزشی	روز برگزاری	ساعت برگزاری	مکان برگزاری
شنا تفریحی	شنبه	۱۸:۱۵-۱۷	استخر دانشگاه
شنا تفریحی	دوشنبه	۱۸:۱۵-۱۷	استخر دانشگاه
شنا تفریحی	چهارشنبه	۱۷-۱۸	استخر دانشگاه
شنا تفریحی	پنج شنبه	۱۴-۱۲:۳۰	استخر دانشگاه
شنا تفریحی	پنج شنبه	۱۵-۱۶	استخر دانشگاه

***رزرو سانس فقط از طریق سامانه sss**

*** آوردن مهمان در سانس استخر ممنوع می باشد.**

*** استفاده از کارت دیگران جهت استفاده از استخر خلاف مقررات میباشد و در صورت مشاهده با متخلفین برخورد قانونی صورت خواهد پذیرفت.**

برنامه زمانبندی فعالیت های ورزشی کارکنان و اساتید در سال ۹۸

(آقایان)

عنوان فعالیت ورزشی	روز برگزاری	ساعت برگزاری	مکان برگزاری
فوتسال - ورزش همگانی	شنبه - دوشنبه - چهارشنبه	۱۵:۴۵ - ۱۸:۱۵	سالن شهدای گمنام
والیبال	یکشنبه - سه شنبه	۱۷:۲۰ - ۱۹	سالن شهدای گمنام
بدنسازی	شنبه - دوشنبه - چهارشنبه	۱۶ - ۱۸:۳۰	سالن شهدای گمنام
شنا	شنبه	۱۹ - ۲۰:۱۵	استخر
	دوشنبه	۱۹ - ۲۰:۱۵	
	پنج شنبه	۱۰ - ۱۱:۳۰	

***** لطفا از آوردن مهمان غیر از فامیل درجه یک (پدر، پسر، برادر) در سانس های استخر جدا خودداری فرمایید.**

(خانم ها)

عنوان فعالیت ورزشی	روز برگزاری	ساعت برگزاری	مکان برگزاری
بدنسازی	یکشنبه و سه شنبه	۱۲ - ۱۳ ۱۷ - ۱۸	سالن بدنسازی شهدای گمنام
ورزش همگانی - پیلاتس	یکشنبه و سه شنبه	۱۵ - ۱۶	سالن نشاط
تنیس روی میز	یکشنبه و سه شنبه	۱۵ - ۱۷	سالن نشاط
بدمینتون	یکشنبه و سه شنبه	۱۵ - ۱۷	سالن نشاط
شنا	دوشنبه	۱۶ - ۱۷	استخر
	چهارشنبه	۱۶ - ۱۷	
	پنج شنبه	۱۲:۳۰ - ۱۴	

***** لطفا از آوردن مهمان غیر از فامیل درجه یک (پدر، پسر، برادر) در سانس های استخر جدا خودداری فرمایید.**