



## برنامه رشته های ورزشی - پاییز ۱۴۰۱ (ویژه آقایان)

| ردیف | رشته ورزشی        | ساعت تمرین  |                                      |   |   | محل تمرین و مربی  |
|------|-------------------|---|--------------------------------------|---|---|---|
| ۱    | بدمیتون           | روزهای فرد<br>۱۹ الی ۲۰/۳۰ سال                      | روزهای فرد<br>۲۲ الی ۲۰/۳۰ سال       | روزهای فرد<br>۲۲ الی ۲۳/۳۰ سال            | روزهای فرد<br>۲۲ الی ۲۳/۳۰ سال              | سالن خلیج فارس<br>مربی: آقای احمدی                          |
| ۲    | بدنسازی           | همه روزه<br>۱۹ الی ۱۷:۳۰ سال                        | همه روزه<br>۱۹ الی ۲۰/۳۰ سال         | همه روزه<br>۲۲ الی ۲۰:۳۰ سال              | همه روزه<br>۲۲ الی ۲۰:۳۰ سال                | سالن کوثر<br>مربی: آقای خوش قدم                             |
| ۳    | بسکتبال           | روزهای فرد<br>۱۹ الی ۱۷:۳۰ سال                      | روزهای فرد<br>۱۹ الی ۲۰:۳۰ سال       | روزهای فرد<br>۱۹ الی ۲۰:۳۰ سال            | روزهای فرد<br>۱۹ الی ۲۰:۳۰ سال              | سالن چند منظوره<br>مربی: آقای فرزانه                        |
| ۴    | بوکس              | روزهای زوج<br>۲۲ الی ۲۰:۳۰ سال                      |                                      |   |   | سالن غدیر<br>مربی: آقای افتخاری                             |
| ۵    | تکواندو           | روزهای فرد<br>۱۹ الی ۱۷:۳۰ سال                      | روزهای فرد<br>۱۹ الی ۲۰:۳۰ سال       | روزهای زوج<br>۲۲ الی ۲۰:۳۰ سال            | روزهای زوج<br>۲۲ الی ۲۰:۳۰ سال              | سالن کوثر<br>مربی: آقای پورشیوانی                           |
| ۶    | تنیس روی میز      | روزهای فرد<br>۱۹ الی ۱۷:۳۰ سال                      | روزهای فرد<br>۱۹ الی ۲۰:۳۰ سال       | روزهای فرد<br>۲۲ الی ۲۰:۳۰ سال            | روزهای فرد<br>۲۲ الی ۲۰:۳۰ سال              | سالن تنیس روی میز<br>مربی: آقای اردوخانی                    |
| ۷    | تیراندازی با تفنگ | روزهای زوج و فرد<br>۱۸ الی ۱۹:۳۰ سال                | روزهای زوج و فرد<br>۲۱ الی ۱۹:۳۰ سال | روزهای زوج و فرد<br>۲۱ الی ۱۹:۳۰ سال      | روزهای زوج و فرد<br>۲۱ الی ۱۹:۳۰ سال        | سالن تیراندازی چندمنظوره<br>مربی: آقایان مرادی - حسین نیا   |
| ۸    | تیراندازی با کمان | روزهای زوج<br>۱۹ الی ۱۷:۳۰ سال                      | روزهای زوج<br>۱۹ الی ۲۰:۳۰ سال       | روزهای زوج<br>۲۲ الی ۲۰:۳۰ سال            | روزهای زوج<br>۲۲ الی ۲۰:۳۰ سال              | سایت تیر اندازی با کمان<br>مربی: آقایان سلیم اف - مهدی زاده |
| ۹    | جودو              | روزهای زوج<br>۲۱ الی ۲۲:۳۰ سال                      | روزهای زوج<br>۲۱ الی ۲۲:۳۰ سال       | روزهای فرد<br>۲۱ الی ۲۲:۳۰ سال            | روزهای فرد<br>۲۱ الی ۲۲:۳۰ سال              | سالن کوثر<br>مربی: آقای صفری هویدا                          |
| ۱۰   | ژیمناستیک         | روزهای زوج و فرد<br>۱۱ الی ۱۲ سال                   | روزهای زوج و فرد<br>۱۳ الی ۱۲ سال    | روزهای زوج و فرد<br>۱۸:۳۰ الی ۱۹:۳۰ متوسط | روزهای زوج و فرد<br>۲۱:۳۰ الی ۲۰:۳۰ پیشرفته | سالن میرمهنا<br>مربی: آقایان بازرنگ، علائی                  |
| ۱۱   | سه گانه           | با هماهنگی مربی<br>شنا - دوچرخه سواری - دو و میدانی |                                      |   |   | مربی: آقای گلزرد  |
| ۱۲   | شطرنج             | روزهای فرد<br>۱۷ الی ۱۸:۳۰ سال                      | روزهای فرد<br>۱۷ الی ۱۸:۳۰ سال       | روزهای فرد<br>۲۰ الی ۱۸:۳۰ سال            | روزهای فرد<br>۲۰ الی ۱۸:۳۰ سال              | خانه شطرنج<br>(سالن خلیج فارس)<br>مربی: آقای قربان زاده     |
| ۱۳   | شمشیربازی         | روزهای زوج و فرد<br>۱۶ الی ۱۷:۳۰ سال                | روزهای زوج و فرد<br>۱۶ الی ۱۷:۳۰ سال | روزهای زوج و فرد<br>۱۹ الی ۲۰:۳۰ سال      | روزهای زوج و فرد<br>۱۹ الی ۲۰:۳۰ سال        | سالن غدیر<br>مربی: آقای شجاعی                               |
| ۱۴   | فول کیک بوکسینگ   | روزهای فرد<br>۱۹ الی ۱۷:۳۰ سال                      | روزهای فرد<br>۱۹ الی ۱۷:۳۰ سال       | روزهای فرد<br>۱۹ الی ۲۰:۳۰ سال            | روزهای فرد<br>۱۹ الی ۲۰:۳۰ سال              | سالن غدیر<br>مربی: آقای تیموری                              |
| ۱۵   | کاراته            | روزهای زوج<br>۱۶ الی ۱۷:۳۰ سال                      | روزهای زوج<br>۱۶ الی ۱۷:۳۰ سال       | روزهای زوج<br>۱۹ الی ۱۷:۳۰ سال            | روزهای زوج<br>۱۹ الی ۱۷:۳۰ سال              | سالن غدیر<br>مربی: آقای حق جو                               |
| ۱۶   | کشتی              | روزهای فرد<br>۱۶ الی ۱۷:۳۰ سال                      | روزهای زوج<br>۱۶ الی ۱۷:۳۰ سال       | روزهای فرد<br>۲۲ الی ۲۰:۳۰ سال            | روزهای فرد<br>۲۲ الی ۲۰:۳۰ سال              | سالن غدیر<br>مربی: آقایان اویسی، حسنوندی، یگانه             |
| ۱۷   | کونگ فو           | روزهای زوج<br>۲۰:۳۰ الی ۱۹ سال                      | روزهای زوج<br>۲۰:۳۰ الی ۱۹ سال       | روزهای زوج<br>۲۰:۳۰ الی ۱۹ سال            | روزهای زوج<br>۲۰:۳۰ الی ۱۹ سال              | سالن غدیر<br>مربی: آقای عابدی نسل                           |
| ۱۸   | موی تای           | روزهای فرد<br>۱۹ الی ۱۷:۳۰ سال                      | روزهای فرد<br>۱۹ الی ۱۷:۳۰ سال       | روزهای فرد<br>۱۹ الی ۲۰:۳۰ سال            | روزهای فرد<br>۱۹ الی ۲۰:۳۰ سال              | سالن غدیر<br>مربی: آقایان دلیخون، هداوند                    |
| ۱۹   | هندبال            | روزهای زوج<br>۱۹ الی ۲۰:۳۰ سال                      | روزهای زوج<br>۱۹ الی ۲۰:۳۰ سال       | روزهای زوج<br>۲۲ الی ۲۰:۳۰ سال            | روزهای زوج<br>۲۲ الی ۲۰:۳۰ سال              | سالن چندمنظوره<br>مربی: آقایان گلاب، هزاردستان              |
| ۲۰   | والیبال           | روزهای زوج<br>۱۹ الی ۲۰/۳۰ سال                      | روزهای زوج<br>۲۲ الی ۲۰/۳۰ سال       | روزهای زوج<br>۲۲ الی ۲۰/۳۰ سال            | روزهای زوج<br>۲۲ الی ۲۰/۳۰ سال              | سالن خلیج فارس<br>مربی: آقایان رضازاده، سبزی کار            |
| ۲۱   | ورزش باستانی      | روزهای فرد<br>۲۲ الی ۲۰/۳۰ سال                      |                                      |   |   | سالن غدیر<br>مربی: آقای فردی                                |
| ۲۲   | ووشو              | روزهای زوج<br>۱۹ الی ۱۷:۳۰ سال                      | روزهای زوج<br>۱۹ الی ۱۷:۳۰ سال       | روزهای زوج<br>۱۹ الی ۲۰:۳۰ سال            | روزهای زوج<br>۱۹ الی ۲۰:۳۰ سال              | سالن کوثر<br>مربی: آقای خوبیاری                             |