



## برنامه رشته های ورزشی - پاییز ۱۳۹۸

### ویژه آقایان

ردیف	رشته ورزشی	ساعت تمرین				محل تمرین و مربی	شهریه
۱	اسکیت	روزهای فرد ۱۸ الی ۱۹ مقدماتی ، متوسط		روزهای فرد ۱۹ الی ۲۰ پیشرفته		پیست اسکیت مربی : آقای زائری	فصل پاییز ۵۰۰.۰۰۰ ریال
		رده سنی ۵ سال به بالا					
۲	بدمینتون	روزهای فرد ۱۸:۳۰ الی ۲۰ رده سنی ۷ تا ۱۸ سال		روزهای فرد ۲۰ الی ۲۱:۳۰ رده سنی ۱۹ سال به بالا		سالن خلیج فارس مربی : آقای احمدی	فصل پاییز ۵۰۰.۰۰۰ ریال
۳	بدنسازي	صبح روزهای زوج ۹ الی ۱۰:۳۰ ۱۰:۳۰ الی ۱۲		همه روزه ۱۸ الی ۱۹:۳۰		سالن کوثر مربی : آقایان: اشتری (زوج) - مهدي پور (فرد)	۱۲ جلسه : ۹۰۰.۰۰۰ ریال ۲۴ جلسه : ۱.۲۰۰.۰۰۰ ریال
		همه روزه ۲۱ الی ۱۹:۳۰					
رده سنی ۱۸ سال به بالا							
۴	بسکتبال	روزهای فرد ۱۸ الی ۱۹:۳۰ رده سنی ۸ تا ۱۲ سال پیشرفته		روزهای زوج ۱۵:۱۸ الی ۱۹:۳۰ رده سنی ۸ تا ۱۷ سال آموزش مینی و مقدماتی پیشرفته		سالن چند منظوره مربی : آقایان دریایی ، زمانی	فصل پاییز ۵۰۰.۰۰۰ ریال
		روزهای زوج ۳۰ الی ۱۹:۳۰		روزهای زوج ۳۰ الی ۱۹:۳۰			
۵	بوکس	روزهای زوج ۲۰ الی ۲۱:۳۰ مربی آقای نصیری		روزهای فرد ۲۰:۳۰ الی ۲۲ مربی آقای افتخاری		سالن غدیر مربی : آقایان افتخاری - نصیری	فصل پاییز ۵۰۰.۰۰۰ ریال
		رده سنی ۸ سال به بالا					
۶	تکواندو	روزهای فرد ۱۸ الی ۱۹:۳۰ خردسالان رده سنی ۷ و ۸ سال		روزهای فرد ۲۱ الی ۱۹:۳۰ رده سنی ۹ تا ۱۷ سال		سالن کوثر مربی : آقایان : پورآذری ، پیری ، فرزانه	فصل پاییز ۵۰۰.۰۰۰ ریال
		روزهای فرد ۲۱ الی ۲۲:۳۰ رده سنی ۱۸ سال به بالا آموزش پومسه و هان مادانگ		روزهای زوج ۲۱ الی ۲۲:۳۰ رده سنی ۱۸ سال به بالا آموزش پومسه و هان مادانگ			
۷	تنیس	همه روزه ۱۷ الی ۱۸ با هماهنگی مربی		همه روزه ۱۸ الی ۱۹ با هماهنگی مربی		زمین های تنیس مربی : آقای پالایی	۱۲ جلسه : ۱.۲۰۰.۰۰۰ ریال
		همه روزه ۱۹ الی ۲۰ با هماهنگی مربی					
رده سنی بالای ۹ سال							

فصل پاییز ۵۰۰.۰۰۰ ریال	سالن پینگ پینگ مربی: آقای اردوخانی	روزهای زوج ۲۰:۳۰ الی ۲۲ رده سنی ۲۰ سال به بالا	روزهای زوج زوج ۱۹ الی ۲۰:۳۰ رده سنی ۱۵ تا ۲۰ سال	روزهای زوج ۱۷:۳۰ الی ۱۹ رده سنی ۶ تا ۱۴ سال	روزهای زوج ۱۶ الی ۱۷:۳۰ روزهای فرد ۲۱:۱۵ الی ۲۲:۴۵ تمرین تیم	تنیس روی میز	۸	
۲۴ جلسه: ۷۵۰.۰۰۰ ریال	سالن تیراندازی چندمنظوره مربی: آقایان مرادی - حسین نیا	روزهای زوج ۱۹:۳۰ الی ۲۱ پیشرفته		روزهای زوج ۱۸ الی ۱۹:۳۰ مقدماتی		تیراندازی با تفنگ	۹	
		رده سنی ۱۰ سال به بالا						
۱۲ جلسه: ۶۰۰.۰۰۰ ریال	سایت تیر اندازی با کمان مربی: آقایان سلیم اف-عبداللهی- مهدیزاده	همه روزه ۲۰ الی ۲۳ (تمرین تیم)	همه روزه ۱۸:۳۰ الی ۲۰	همه روزه ۱۷ الی ۱۸:۳۰		تیراندازی با کمان	۱۰	
		رده سنی ۱۲ سال به بالا- با هماهنگی مربی						
فصل پاییز ۵۰۰.۰۰۰ ریال	سالن غدیر مربی: آقای صفری هویدا	روزهای فرد ۲۰:۳۰ الی ۲۲ رده سنی ۱۷ سال به بالا	زوج ۱۹:۳۰ الی ۲۱ رده سنی ۷ تا ۱۷ سال	روزهای زوج ۱۸ الی ۱۹:۳۰ رده سنی ۷ تا ۱۷ سال		جودو	۱۱	
فصل پاییز ۵۰۰.۰۰۰ ریال	سالن میرمهنا مربی: آقایان بازرنگ، بهاری	فرد ۲۰:۳۰ الی ۲۱:۳۰ ترامپولین تمرین تیم	فرد ۱۹ الی ۲۰:۳۰ پیشرفته	فرد ۱۷:۳۰ الی ۱۹ متوسط	فرد ۱۶ الی ۱۷:۳۰ مبتدی	روزهای زوج و فرد ۱۰ الی ۱۱ صبح ۳-۴ سال پسران	ژیمناستیک	۱۲
		رده سنی ۱۲ تا ۱۵ سال				روزهای فرد ۱۱ الی ۱۲ صبح ۴-۵ سال پسران		
فصل پاییز ۵۰۰.۰۰۰ ریال	استخر المپیک، استادیوم فوتبال، پیست دوچرخه مربی: آقای گلزرد	با هماهنگی مربی شنا- دوچرخه سواری- دو و میدانی رده سنی ۱۴ سال به بالا				سه گانه	۱۳	
فصل پاییز ۵۰۰.۰۰۰ ریال	خانه شطرنج (سالن خلیج فارس) مربی آقایان: قربانزاده - خداوردیان	روزهای زوج ۱۷ الی ۱۸:۳۰ مقدماتی مربی آقای قربانزاده	روزهای زوج ۱۶:۳۰ الی ۱۸ مقدماتی، متوسطه مربی آقای خداوردیان	روزهای زوج ۱۵ الی ۱۶:۳۰ سطح پیشرفته مربی آقای خداوردیان		شطرنج	۱۴	
		فرد ۲۰ الی ۲۱:۳۰ شطرنج آزاد - ویژه آقایان آقای قربانزاده	فرد ۱۸:۳۰ الی ۲۰ پیشرفته آقای قربانزاده					
		رده سنی ۵ سال به بالا						
فصل پاییز ۵۰۰.۰۰۰ ریال	آوای خلیج فارس مربی: آقای شجاعی	همه روزه ۱۷:۳۰ الی ۱۹ رده سنی ۱۶ سال به بالا		همه روزه ۱۶ الی ۱۷:۳۰ رده سنی ۷-۱۵ سال		شمشیربازی	۱۵	

فصل پاییز ۵۰۰.۰۰۰ ریال	سالن غدیر مربی: آقای تیموری	روزهای فرد ۱۹ الی ۲۰:۳۰ رده سنی ۱۵ سال به بالا		روزهای فرد ۱۷:۳۰ الی ۱۹ رده سنی ۱۵ تا ۷ سال		۱۶ فول کیک بوکسینگ	
فصل پاییز ۵۰۰.۰۰۰ ریال	سالن غدیر مربی: آقای دلجو	روزهای زوج ۱۷:۳۰ الی ۱۹ رده سنی ۷ تا ۱۸ سال			روزهای زوج ۱۶ الی ۱۷:۳۰ رده سنی ۱۸ سال به بالا		۱۷ کاراته سبک کیوکوشین
فصل پاییز ۵۰۰.۰۰۰ ریال	سالن غدیر مربی: آقایان حسونندی - شیرآقایی - اویسی	روزهای فرد ۲۰:۳۰ الی ۲۲ کشتی سومو رده سنی ۷ سال به بالا مربی آقای شیرآقایی	روزهای زوج ۲۰ الی ۲۱:۳۰ (کشتی آزاد) رده سنی ۱۸ سال به بالا مربی آقای حسونندی	روزهای زوج ۱۶ الی ۱۷:۳۰ (کشتی آزاد) رده سنی ۷ تا ۱۵ سال مربی آقای شیرآقایی	روزهای فرد ۱۶ الی ۱۷:۳۰ (کشتی آزاد) رده سنی ۷ سال به بالا مربی آقای اویسی	۱۸ کشتی	
فصل پاییز ۵۰۰.۰۰۰ ریال	سالن غدیر	روزهای زوج ۲۰:۰۰ الی ۱۸:۴۵ رده سنی ۱۸ سال به بالا		روزهای زوج ۱۷:۳۰ الی ۱۸:۴۵ رده سنی ۷ تا ۱۷ سال		۱۹ کونگ فو	
فصل پاییز ۵۰۰.۰۰۰ ریال	سالن غدیر مربی: آقایان دلیخون و هداوند	روزهای فرد ۱۹ الی ۲۰:۳۰ رده سنی ۱۵ سال به بالا		روزهای فرد ۱۷:۳۰ الی ۱۹ رده سنی ۷ تا ۱۵ سال		۲۰ موی تای	
فصل پاییز ۵۰۰.۰۰۰ ریال	سالن چندمنظوره مربی: آقای گلاب	روزهای زوج ۱۷:۱۵ الی ۱۸:۱۵ رده سنی ۱۸ سال به بالا		روزهای زوج ۱۶ الی ۱۷:۱۵ رده سنی ۱۰ تا ۱۷ سال		۲۱ هندبال	
فصل پاییز ۵۰۰.۰۰۰ ریال	زمین هیئت همگانی مربی: آقای هزاردستان	روزهای فرد ۱۸:۳۰ الی ۲۰ رده سنی ۱۰ سال به بالا				۲۲ هندبال ساحلی	
فصل پاییز ۵۰۰.۰۰۰ ریال	سالن خلیج فارس مربی آقای رضازاده	روزهای فرد ۲۱:۳۰ الی ۲۳ رده سنی ۲۴ سال به بالا	روزهای زوج ۲۱ الی ۲۲:۳۰ رده سنی ۱۷ تا ۲۳ سال	روزهای زوج ۱۹:۳۰ الی ۲۱ رده سنی ۸ تا ۱۶ سال		۲۳ والیبال	
فصل پاییز ۵۰۰.۰۰۰ ریال	والیبال ساحلی ( پلاژ آقایان ) مربی: آقای خلیلی	روزهای زوج ۲۲:۳۰ الی ۰۰:۰۰ - ۲۲:۳۰ رده سنی ۱۰ سال به بالا				۲۴ والیبال ساحلی	
فصل پاییز ۵۰۰.۰۰۰ ریال	سالن غدیر مربی: آقایان فردی - سراجی	روزهای زوج ۲۱:۳۰ الی ۲۳ رده سنی ۱۰ سال به بالا				۲۵ ورزش باستانی	
فصل پاییز ۵۰۰.۰۰۰ ریال	پیست دو و میدانی ( استادیوم فوتبال ) مربی: آقای محمدزاده	همه روزه ۱۷:۳۰ الی ۱۹ رده سنی ۱۳ سال به بالا		همه روزه ۱۶ الی ۱۷:۳۰ رده سنی ۱۳ سال به بالا		۲۶ دو و میدانی	

فصل پاییز ۵۰۰.۰۰۰ ریال	سالن کوثر مربی: آقایان طالبی - قهاری	روزهای زوج ۱۹:۳۰ الی ۲۱ رده سنی ۱۸ سال به بالا	روزهای زوج ۱۸ الی ۱۹:۳۰ رده سنی ۷ تا ۱۷ سال	ووشو	۲۷
فصل پاییز ۵۰۰.۰۰۰ ریال	سالن غدیر مربی: آقای مهرداد	روزهای فرد ۱۶ الی ۱۷:۳۰ رده سنی ۱۵ سال به بالا		دفاع شخصی	۲۸
فصل پاییز ۵۰۰.۰۰۰ ریال	سالن میرمهنا مربی: آقای باژرنگ	روزهای زوج ۲۰:۳۰ الی ۲۱:۳۰ رده سنی ۱۰ تا ۳۰ سال		پارکور	۲۹