



## برنامه رشته های ورزشی - پاییز ۱۳۹۸

### ویژه بانوان

ردیف	رشته ورزشی	ساعت تمرین				محل تمرین و مربی	شهریه
۱	اسکیت	روزهای زوج ۱۸ الی ۱۹ (مقدماتی)		روزهای زوج ۱۹ الی ۲۰ (پیشرفته)		پیست اسکیت	فصل پاییز ۵۰۰.۰۰۰ ریال
		رده سنی ۵ سال به بالا					
۲	ایروبیک	روزهای زوج ۱۰:۳۰ الی ۹	روزهای زوج ۱۲ الی ۱۰:۳۰	روزهای زوج ۱۸ الی ۱۶:۳۰	روزهای فرد ۱۸ الی ۱۶:۳۰	استخر کرانه	۱۲ جلسه : ۶۰۰.۰۰۰ ریال
		رده سنی ۱۵ سال به بالا					خانم باقری
۳	ورزش در آب	روزهای فرد ۱۱:۴۵ الی ۱۰:۳۰ رده سنی ۱۵ سال به بالا				استخر کرانه مربی : خانم یوسف پور	۱۲ جلسه : ۱.۸۰۰.۰۰۰ ریال
۴	پیلاتس	روزهای فرد ۱۰:۳۰ الی ۹ رده سنی ۱۵ سال به بالا				استخر کرانه مربی خانم محمدی	۱۲ جلسه : ۷۵۰.۰۰۰ ریال ۲۴ جلسه : ۱.۲۰۰.۰۰۰ ریال
۵	بدنسازی کار با دستگاه	روزهای فرد ۱۲:۱۵ الی ۱۰:۴۵		روزهای فرد ۱۶:۳۰ الی ۱۵		استخر کرانه مربی خانم کمالی	۱۲ جلسه : ۹۰۰.۰۰۰ ریال ۲۴ جلسه : ۱.۲۰۰.۰۰۰ ریال
		رده سنی ۱۸ سال به بالا					
		روزهای زوج ۱۷:۳۰ الی ۱۶		روزهای زوج ۱۶:۳۰ الی ۱۵		سالن کوثر مربی : خانم اقرلو	رده سنی ۱۸ سال به بالا
۶	آمادگی جسمانی	روزهای زوج ۱۶:۳۰ الی ۱۵ رده سنی ۱۵ سال به بالا				استخر کرانه مربی خانم محمدی	۱۲ جلسه : ۶۰۰.۰۰۰ ریال ۲۴ جلسه : ۹۰۰.۰۰۰ ریال
۷	بدمیتون	روزهای فرد ۱۶:۳۰ الی ۱۵ رده سنی ۷ تا ۲۰ سال		روزهای فرد ۱۸ الی ۱۶:۳۰ رده سنی ۲۰ سال به بالا		سالن خلیج فارس مربی : خانم جداری حسن پور	فصل پاییز ۵۰۰.۰۰۰ ریال

فصل پاییز ۵۰۰.۰۰۰ ریال	سالن چند منظوره مربی: خانم عسگری	روزهای فرد ۱۶:۳۰ الی ۱۷:۴۵ (پیشرفته)		روزهای فرد ۱۶:۳۰ الی ۱۵ (مبتدی)		بسکتبال	۸
		رده سنی ۸ سال به بالا					
فصل پاییز ۵۰۰.۰۰۰ ریال	سالن کوثر مربی: خانم پور فرد	روزهای زوج ۱۶:۱۵ الی ۱۷:۴۵ (پیشرفته - رده سنی ۷ سال به بالا)		روزهای زوج ۱۶:۱۵ الی ۱۴:۴۵ (مقدماتی - رده سنی ۷ سال به بالا)		تکواندو	۹
۱۲ جلسه: ۱.۲۰۰.۰۰۰ ریال	زمین های تنیس مربی: خانم ها چوپانی - زرین کلاه	روزهای زوج و فرد ۱۸:۳۰ الی ۲۰		روزهای زوج و فرد ۱۸:۳۰ الی ۱۷		تنیس خاکی	۱۰
		رده سنی ۱۲ سال به بالا					
فصل پاییز ۵۰۰.۰۰۰ ریال	سالن پینگ پینگ مربی: خانم ها حامی - اردوخانی	روزهای فرد ۱۷:۳۰ الی ۱۶ تمرین تیم	روزهای فرد ۱۹:۳۰ الی ۲۱ رده سنی ۱۸ سال به بالا	روزهای فرد ۱۹:۳۰ الی ۱۸ رده سنی ۶ تا ۱۷ سال	تنیس روی میز	۱۱	
۲۴ جلسه: ۷۵۰.۰۰۰ ریال	سالن تیراندازی چندمنظوره مربی: خانم عائشوری	روزهای فرد ۱۹:۳۰ الی ۱۸		روزهای زوج ۱۶:۳۰ الی ۱۸		تیراندازی با تفنگ	۱۲
		رده سنی ۱۰ سال به بالا					
۱۲ جلسه: ۶۰۰.۰۰۰ ریال	سایت تیراندازی با کمان مربی: خانم ماهیگیران	تمرین تیم - همه روزه ۲۰ الی ۲۳	همه روزه ۱۸:۳۰ الی ۲۰ با هماهنگی مربی	همه روزه ۱۸:۳۰ الی ۱۷ با هماهنگی مربی	تیراندازی با کمان	۱۳	
فصل پاییز ۵۰۰.۰۰۰ ریال	سالن میرمهنا مربی: خانم چراغی	روزهای زوج ۱۷:۳۰ الی ۱۹ دختران متوسط رده سنی ۱۲-۶ سال	روزهای زوج ۱۶ الی ۱۷:۳۰ دختران مبتدی رده سنی ۱۲-۵ سال	روزهای زوج ۱۱ الی ۱۲ دختر و پسر رده سنی ۵-۴ سال	روزهای زوج ۱۱ الی ۱۱ صبح دختر و پسر رده سنی ۴-۳ سال	ژیمناستیک	۱۴
		رده سنی ۱۲ سال به بالا					
فصل پاییز ۵۰۰.۰۰۰ ریال	خانه شطرنج (سالن خلیج فارس)	روزهای فرد ۱۷:۳۰ الی ۱۹ رده سنی ۵ تا ۱۴ سال	روزهای فرد ۱۶ الی ۱۷:۳۰ رده سنی ۱۵ تا ۱۷ سال	روزهای فرد ۱۶:۳۰ الی ۱۸ رده سنی ۶ تا ۱۴ سال	روزهای فرد ۱۶:۳۰ الی ۱۵ رده سنی ۱۵ سال به بالا	شطرنج	۱۵

		خانم سبزه‌علیان		خانم ماهینی			
فصل پاییز ۵۰۰۰.۰۰۰ ریال	سالن خلیج فارس مربی :	روزهای فرد ۱۶:۱۵ الی ۱۷:۴۵ تمرین بدنسازی تیم		روزهای زوج ۱۷:۳۰ الی ۱۹ رده سنی ۸ سال به بالا		فوتسال	۱۶
فصل پاییز ۵۰۰۰.۰۰۰ ریال	سالن کوثر - سالن غدیر مربی : خانم راستگو	روزهای فرد ۱۶:۱۵ الی ۱۷:۴۵ پیشرفته - رده سنی ۶ سال به بالا سالن کوثر	روزهای فرد ۱۴:۴۵ الی ۱۶:۱۵ مقدماتی - رده سنی ۶ سال به بالا سالن کوثر		روزهای زوج ۱۵:۴۵ الی ۱۴:۱۵ مقدماتی- رده سنی ۶ سال به بالا سالن غدیر	کاراته سبک : شیتوریو اینوئی ها	۱۷
فصل پاییز ۵۰۰۰.۰۰۰ ریال	سالن خلیج فارس و چند منظوره المپیک مربی : خانم ها قربانی ، حقدوست	روزهای زوج ۱۶ الی ۱۷:۳۰ رده سنی ۱۵ تا ۱۹ سال مربی خانم حقدوست	روزهای زوج ۱۶ الی ۱۴:۳۰ رده سنی ۸ تا ۱۴ سال مربی خانم قربانی	روزهای زوج ۱۰:۳۰ الی ۱۲ رده سنی ۲۰ سال به بالا مربی خانم حقدوست	روزهای زوج ۱۰:۳۰ الی ۱۲ رده سنی ۲۰ سال به بالا مربی خانم قربانی	والیبال	۱۸
		سالن خلیج فارس		سالن چند منظوره			
فصل پاییز ۵۰۰۰.۰۰۰ ریال	سالن کوثر مربی : خانم غریب	روزهای زوج ۱۶:۱۵ الی ۱۷:۴۵		روزهای زوج ۱۴:۴۵ الی ۱۶:۱۵		ووشو	۱۹
		رده سنی ۷ سال به بالا					
فصل پاییز ۵۰۰۰.۰۰۰ ریال	سالن خلیج فارس مربی : خانم جهازی	روزهای فرد ۱۳:۱۵ الی ۱۴:۴۵ رده سنی ۸ سال به بالا				سپیک تاکرا	۲۰
فصل پاییز ۵۰۰۰.۰۰۰ ریال	سالن چندمنظوره مربی : خانم فرجی	روزهای زوج ۱۴:۳۰ الی ۱۶ رده سنی ۸ سال به بالا				هندبال	۲۱
فصل پاییز ۵۰۰۰.۰۰۰ ریال	هیئت همگانی	روزهای فرد ۱۸:۳۰ الی ۲۰ رده سنی ۸ سال به بالا				هندبال ساحلی	۲۳
فصل پاییز ۵۰۰۰.۰۰۰ ریال	پیست دو و میدانی مربی : خانم آزادی	همه روزه ۱۹ الی ۲۰:۱۳ رده سنی ۱۳ سال به بالا				دو و میدانی	۲۲