



برنامه رشته های ورزشی - پاییز ۱۴۰۱ (ویژه آقایان)

ردیف	رشته ورزشی	ساعت تمرین	محل تمرین و مربی
۱	بدمینتون	روزهای فرد ۲۰/۳۰ الی ۲۲	روزهای فرد ۲۳/۳۰ الی ۲۲ مربی: آقای احمدی
۲	بدنسازي	همه روزه ۱۹ الی ۱۷:۳۰	همه روزه ۲۰:۳۰ الی ۲۲ مربی: آقای خوش قدم
۳	بسکتبال	روزهای فرد ۱۹ الی ۱۷:۳۰	روزهای فرد ۲۰:۳۰ الی ۱۹ مربی: آقای فرزانه
۴	بوکس	روزهای زوج ۲۰:۳۰ الی ۲۲	سالن غدیر مربی: آقای افتخاری
۵	بوکس شطرنج	روزهای فرد ۱۶ الی ۱۷:۳۰	سالن غدیر مربی: آقای داوود آبادی
۵	تکواندو	روزهای فرد ۱۹ الی ۱۷:۳۰	روزهای زوج ۲۰:۳۰ الی ۲۲ مربی: آقای پورشیوانی
۶	تنیس روی میز	روزهای فرد ۱۹ الی ۱۷:۳۰	روزهای فرد ۲۰:۳۰ الی ۲۲ مربی: آقای اردوخوانی
۷	تیراندازی با تفنگ	روزهای زوج و فرد ۱۸ الی ۱۹:۳۰	روزهای زوج و فرد ۲۱ الی ۱۹:۳۰ مربی: آقایان مرادی - حسین نیا
۸	تیراندازی با کمان	روزهای زوج ۱۹ الی ۱۷:۳۰	روزهای زوج ۲۰:۳۰ الی ۱۹ مربی: آقایان سلیم اف - مهدی زاده
۹	جودو	روزهای زوج ۲۱ الی ۲۲:۳۰	روزهای فرد ۲۱ الی ۲۲:۳۰ مربی: آقای صفری هویدا
۱۰	ژیمناستیک	روزهای زوج و فرد ۱۱ الی ۱۲	روزهای زوج و فرد ۲۰:۳۰ الی ۲۱:۳۰ مربی: آقایان باژرنگ، علانی
۱۱	سه گانه	با هماهنگی مربی شنا - دوچرخه سواری - دو و میدانی	مربی: آقای گلزرن
۱۲	شطرنج	روزهای فرد ۱۷ الی ۱۸:۳۰	روزهای فرد ۲۰ الی ۱۸:۳۰ مربی: آقای قربان زاده
۱۳	شمشیربازی	روزهای زوج و فرد ۱۶ الی ۱۷:۳۰	روزهای زوج و فرد ۱۹ الی ۲۰:۳۰ مربی: آقای شجاعی
۱۴	فول کیک بوکسینگ	روزهای فرد ۱۹ الی ۱۷:۳۰	روزهای فرد ۱۹ الی ۲۰:۳۰ مربی: آقای تیموری
۱۵	کاراته	روزهای زوج ۱۶ الی ۱۷:۳۰	روزهای زوج ۱۹ الی ۱۷:۳۰ مربی: آقای حق جو
۱۶	کشتی	روزهای فرد ۱۶ الی ۱۷:۳۰	روزهای فرد ۲۰:۳۰ الی ۲۲ مربی: آقایان اویسی، حسنوندی، یگانه
۱۷	کونگ فو	روزهای زوج ۲۰:۳۰ الی ۲۲	روزهای زوج ۲۰:۳۰ الی ۲۲ مربی: آقای عابدی نسل
۱۸	موی تای	روزهای فرد ۱۹ الی ۱۷:۳۰	روزهای فرد ۱۹ الی ۲۰:۳۰ مربی: آقایان دلیخون، هداوند
۱۹	هندبال	روزهای زوج ۱۹ الی ۲۰:۳۰	روزهای زوج ۲۰:۳۰ الی ۲۲ مربی: آقایان گلاب، هزاردستان
۲۰	والیبال	روزهای زوج ۱۹ الی ۲۰:۳۰	روزهای زوج ۲۰:۳۰ الی ۲۲ مربی: آقایان رضازاده، سبزی کار
۲۱	ورزش باستانی	روزهای فرد ۲۰:۳۰ الی ۲۲	روزهای فرد ۲۰:۳۰ الی ۲۲ مربی: آقای فردی
۲۲	ووشو	روزهای زوج ۱۹ الی ۱۷:۳۰	روزهای زوج ۱۹ الی ۲۰:۳۰ مربی: آقای خویبیری