برنامه رشته های ورزشی - پاییز ۱۴۰۱ (ویژه بانوان)

ردیف	رشته ورزشی	ساعت تمرین				محل تمرین و مربی
۱	بدنسازی	روزهای زوج ۱۶ الی ۱۷:۳۰ ۷۰-۱۲ سال				سالن کوثر مربی: خانم کمالیان
۲	بدمینتون	روزهای فرد ۱۶ الی ۱۷:۳۰ ۱۶-۷ سال		روزهای فرد ۱۷:۳۰ الی ۱۹ ۷۰-۱۶ سال		سالن خلیج فارس خانم شیری
۳	بسکتبال	روزهای فرد ۱۶ الی ۱۷:۳۰ ۱۶-۷ سال		روزهای فرد ۱۶ الی ۱۷:۳۰ ۵۰-۱۶ سال		سالن چند منظوره مربی: خانم عسگری
٤	تکواندو	روزهای زوج ۱۴:۳۰ الی ۱۶ ۱۵-۶ سال		روزهای زوج ۱۶ الی ۱۷:۳۰ ۳۰-۱۵ سال		سالن کوثر مربی: خانم قائم
٥	تنیس روی میز	روزهای زوج ۱۷:۳۰ الی ۱۹ ۱۲-۶ سال	روزهای زوج ۱۹ الی ۲۰:۳۰ ۱۸-۱۲ سال	روزهای زوج ۲۰:۳۰ الی ۲۲ ۷۰-۱۸ سال		سالن تنیس روی میز مربی: خانم اردوخانی
٦	تیراندازی با تفنگ	روزهای زوج ۱۴:۳۰ الی ۱۶ ۱۵-۷ سال		روزهای زوج ۱۶ الی ۱۷:۳۰ ۷۰-۱۵ سال		سالن تیراندازی چندمنظوره مربی: خانم عاشوری
۷	تیراندازی با کمان	روزهای فرد ۱۷:۳۰ الی ۱۹ ۷۰-۱۰ سال (با هماهنگی مربی)	روزهای فرد ۱۹ الی ۲۰:۳۰ ۷۰-۱۰ سال (با هماهنگی مربی)	روزهای فرد ۲۰:۳۰ الی ۲۲ ۷۰-۱۰ سال (با هماهنگی مربی)		سایت تیراندازی با کمان مربی: خانم ماهیگیران
۸	ژیمناستیک	روزهای زوج و فرد ۱۰ الی ۱۱ ۶ -۴ سال	روزهای زوج و فرد ۱۵ الی ۱۶ ۶ -۴ سال	روزهای زوج و فرد ۱۶ الی ۱۷ ۶ -۱۳ سال	روزهای زوج و فرد ۱۷ الی ۱۸ ۶ -۱۳ سال	سالن میرمهنا مربی: خانمها محمدی و چراغی
۹	کاراته (سبک شیتوریو)	روزهای زوج ۱۴:۱۵ الی ۱۵:۴۵ ۴۵-۶ سال (سالن غدیر)		روزهای فرد ۱۴:۳۰ الی ۱۶ ۱۳-۶ سال (سالن کوثر)	روزهای فرد ۱۶ الی ۱۷:۳۰ ۴۵-۱۳ سال (سالن کوثر)	سالن کوثر - سالن غدیر مربی: خانم راستگو
۱۰	والیبال	روزهای زوج ۹:۴۵ الی ۱۱:۱۵ ۶۰-۲۵ سال پیشکسوتان		روزهای زوج ۱۶الی ۱۷:۳۰ ۱۶-۷ سال	روزهای زوج ۱۷:۳۰ الی ۱۹ ۲۵-۱۶ سال	سالن خلیج فارس مربی: خانم ها جاهدی، حقدوست، هاشمیان
۱۱	ووشو	روزهای زوج ۱۴:۳۰ الی ۱۶ ۱۵-۶ سال		روزهای زوج ۱۶ الی ۱۷:۳۰ ۶۰-۱۵ سال		سالن کوثر مربی: خانم ها منصوریان، غریب
۱۲	سپک تاکرا	روزهای فرد ۱۴:۳۰ الی ۱۶ ۳۰-۶ سال				سالن خلیج فارس مربی : خانم جهازی
۱۳	هندبال	روزهای زوج ۱۴:۳۰ الی ۱۶ ۱۳-۷ سال		روزهای زوج ۱۶ الی ۱۷:۳۰ ۲۵-۱۳ سال		سالن چندمنظوره مربی : خانم فرجی
۱٤	فوتسال	روزهای زوج ۱۷:۳۰ الی ۱۹ ۴۵-۷ سال				سالن چندمنظوره المپیک مربی: خانم ها پازوکی، شهبازی
۱٥	اسکیت	روزهای فرد ۱۸:۳۰ الی ۲۰ ۴۵-۵ سال				زمین شماره ۳ اسکیت مربی: خانم مهدوی
۱٦	فریزبی	جمعه ها ۱۸ الی ۱۹ ۶۰-۸ سال		جمعه ها ۱۹ الی ۲۰ ۶۰-۸ سال		چمن مصنوعی المپیک مربی: خانم مهدوی

برنامه رشته های ورزشی - پاییز ۱۴۰۱ (ویژه بانوان)

ردیف	رشته ورزشی	ساعت تمرین		محل تمرین و مربی
۱۷	کاراته (کیوکوشین)	روزهای فرد ۱۴:۱۵ الی ۱۵:۴۵ ۶-۴۵ سال		سالن غدیر مربی: خانم ذکاوت جو
۱۸	وزنه برداری	روزهای فرد ۱۶ الی ۱۷:۳۰ ۱۸-۵۰ سال		سالن اسکواش (وزنه برداری) مربی: خانم نیک دانش
۱۹	بدنسازی	روزهای زوج و فرد ۱۴:۴۵ الی ۱۶ ۱۸-۵۰ سال	روزهای زوج ۱۰:۳۰ الی ۱۲ ۱۸-۵۰ سال	استخر کرانه مربی: خانما کمالی و نیک دانش
۲۰	پیلاتس	روزهای فرد ۱۶:۳۰ الی ۱۸ ۱۴-۷۰ سال		استخر کرانه مربی: خانم عامری
۲۱	ایروبیک	روزهای زوج ۱۶:۳۰ الی ۱۸ ۱۴-۷۰ سال		استخر کرانه خانم طایفه
۲۲	آمادگی جسمانی	روزهای زوج ۹ الی ۱۰:۳۰ ۱۶-۷۰ سال	روزهای زوج ۱۳ الی ۱۴:۳۰ ۱۶-۷۰ سال	استخر کرانه خانم عسگری
۲۳	ورزش در آب	روزهای زوج ۱۰:۳۰ الی ۱۱:۳۰ ۱۴-۷۰ سال		استخر کرانه خانم عامری
۲۴	سه گانه	روزهای فرد (استخر کرانه) ۱۰:۳۰ الی ۱۱:۳۰ ۱۱-۷۰ سال	روزهای زوج ۲۰ الی ۲۱:۳۰ ۱۱-۷۰ سال	زمین شماره ۳ اسکیت مربی: خانم حرمی باف