



برنامه رشته های ورزشی - تابستان ۱۴۰۲



آقایان

ردیف	رشته ورزشی	روز و ساعت تمرین			محل تمرین و مربی
۱	بدمینتون	روزهای فرد ۱۹:۳۰ الی ۲۱	روزهای فرد ۲۲:۳۰ الی ۲۱	روزهای فرد ۲۲:۳۰ الی ۰۰:۰۰	سالن خلیج فارس مربی: آقای احمدی
۲	بدنسازي	همه روزه ۱۹:۳۰ الی ۱۸	همه روزه ۱۹:۳۰ الی ۲۱	همه روزه ۲۲:۳۰ الی ۲۱	سالن کوثر مربی: آقای خوش قدم
۳	بسکتبال	روزهای فرد ۱۸ الی ۱۹:۳۰	روزهای فرد ۱۹:۳۰ الی ۲۱	روزهای فرد ۱۹:۳۰ الی ۲۱	سالن چند منظوره مربی: آقایان فرزانه، کهورزاده
۴	بوکس	روزهای زوج ۲۲:۳۰ الی ۲۱			سالن غدیر مربی: آقای افتخاری
۵	تکواندو	روزهای فرد ۱۸ الی ۱۹:۳۰	روزهای فرد ۱۹:۳۰ الی ۲۱	روزهای زوج ۲۲:۳۰ الی ۲۱	سالن کوثر مربی: آقایان پورشیوانی، حدادی
۶	تنیس روی میز	روزهای فرد ۱۸ الی ۱۹:۳۰	روزهای فرد ۱۹:۳۰ الی ۲۱	روزهای فرد ۱۹:۳۰ الی ۲۱	سالن تنیس روی میز مربی: آقای اردوخانی
۷	تیراندازی با تفنگ	روزهای زوج و فرد ۱۸ الی ۱۹:۳۰			سالن تیراندازی چندمنظوره مربی: آقایان مرادی، حسین نیا
۸	تیراندازی با کمان	روزهای زوج ۱۸ الی ۱۹:۳۰	روزهای زوج ۲۱ الی ۱۹:۳۰	روزهای زوج ۲۲:۳۰ الی ۲۱	سایت تیر اندازی با کمان مربی: آقای سلیم اف
۹	جودو	روزهای زوج ۲۲:۳۰ الی ۲۱			سالن کوثر مربی: آقای فرزانه
۱۰	ژیمناستیک	روزهای زوج و فرد ۱۸:۳۰ الی ۱۹:۳۰	روزهای زوج و فرد ۱۹:۳۰ الی ۲۰:۳۰	روزهای زوج و فرد ۲۰:۳۰ الی ۲۱:۳۰	سالن میرمهنّا مربی: آقایان بازرنگ، علائی
۱۱	سه گانه	با هماهنگی مربی شنا- دوچرخه سواری- دو و میدانی			مربی: آقای گلزرنده
۱۲	شمشیربازی	روزهای زوج ۱۶:۳۰ الی ۱۸ و ۱۸ الی ۱۹:۳۰			سالن غدیر مربی: آقای شجاعی
۱۳	کیک بوکسینگ	روزهای فرد ۱۸ الی ۱۹:۳۰	روزهای فرد ۱۹:۳۰ الی ۲۱	روزهای فرد ۲۱ الی ۱۹:۳۰	سالن غدیر مربی: آقایان تیموری، مصفايي
۱۴	کاراته	روزهای زوج ۱۶:۳۰ الی ۱۸	روزهای زوج ۱۸ الی ۱۹:۳۰	روزهای زوج ۱۹:۳۰ الی ۲۱	سالن غدیر مربی: آقای حق جو
۱۵	کشتی	روزهای فرد و زوج ۱۶:۳۰ الی ۱۸	روزهای زوج ۱۹ الی ۲۰:۳۰	روزهای زوج ۲۰:۳۰ الی ۲۱	سالن غدیر مربی: آقایان اویسی، حسنوندی، یگانه، شیرآقایی

برنامه رشته های ورزشی - تابستان ۱۴۰۲



آقایان

ردیف	رشته ورزشی	روز و ساعت تمرین	محل تمرین و مربی
۱۶	کونگ فو	روزهای زوج ۱۸ الی ۱۹:۳۰	سالن غدیر مربی: آقای عقیانی
۱۷	موی تای	روزهای فرد ۱۸ الی ۱۹:۳۰ نونهالان، نوجوانان	سالن غدیر مربی: آقایان دلیخون، هداوند
۱۸	هندبال	روزهای زوج ۲۱ الی ۱۹:۳۰	سالن چندمنظوره المپیک مربی: آقایان خوش قدم، گلاب
۱۹	والیبال	روزهای زوج ۲۱ الی ۱۹:۳۰ نونهالان، نوجوانان	سالن خلیج فارس مربی: آقایان رضازاده، سبزی کار
۲۰	ورزش باستانی	روزهای فرد ۲۱ الی ۲۲:۳۰	سالن غدیر مربی: آقای فردی
۲۱	اسکواش	روزهای فرد ۱۸ الی ۱۹:۳۰	سالن اسکواش مربی: آقایان کشوری، شاملی
۲۲	بوکس شطرنج	روزهای فرد ۱۸ الی ۱۶:۳۰	سالن غدیر مربی: آقای داودآبادی
۲۳	شطرنج	روزهای زوج آمادگی (مبتدی) ۱۸ الی ۱۹:۳۰ (با هماهنگی مربی)	خانه شطرنج (سالن خلیج فارس) مربی: آقایان قربانزاده، امینی (با هماهنگی مربی)
۲۴	دو و میدانی	روزهای زوج ۱۸ الی ۱۹:۳۰ و ۱۹:۳۰ الی ۲۱	پیست دو و میدانی (زمین چمن شماره ۱ المپیک) مربی: آقای محمدزاده
۲۵	وزنه برداری	روزهای زوج ۱۸ الی ۱۹:۳۰ و ۱۹:۳۰ الی ۲۱	سالن اسکواش (وزنه برداری) مربی: آقای راکی
۲۶	ووشو	روزهای زوج ۱۸ الی ۱۹:۳۰ نونهالان و نوجوانان	سالن کوثر مربی: آقای خویباری