



برنامه رشته های ورزشی - زمستان ۱۴۰۱

ویژه آقایان

ردیف	رشته ورزشی	روز و ساعت تمرین			محل تمرین و مربی
۱	بدمینتون	روزهای فرد ۲۰/۳۰ الی ۲۲	روزهای فرد ۲۲ الی ۲۰/۳۰	روزهای فرد ۲۲ الی ۲۰/۳۰	سالن خلیج فارس مربی: آقای احمدی
۲	بدنسازي	همه روزه ۲۰/۳۰ الی ۲۲	همه روزه ۲۰/۳۰ الی ۱۹	همه روزه ۱۹ الی ۱۷/۳۰	سالن کوثر مربی: آقای خوش قدم
۳	بسکتبال	روزهای فرد ۲۰/۳۰ الی ۱۹	روزهای فرد ۱۹ الی ۱۷/۳۰	روزهای فرد ۱۹ الی ۱۷/۳۰	سالن چند منظوره مربی: آقای فرزانه
۴	بوکس	روزهای زوج ۲۰/۳۰ الی ۲۲			سالن غدیر مربی: آقای افتخاری
۵	تکواندو	روزهای زوج ۲۰/۳۰ الی ۲۲	روزهای فرد ۲۰/۳۰ الی ۱۹	روزهای فرد ۱۹ الی ۱۷/۳۰	سالن کوثر مربی: آقایان پورشیوایی، حدادی
۶	تنیس روی میز	روزهای فرد ۲۰/۳۰ الی ۲۲	روزهای فرد ۲۰/۳۰ الی ۱۹	روزهای فرد ۱۹ الی ۱۷/۳۰	سالن تنیس روی میز مربی: آقای اردوختی
۷	تیراندازی با تفنگ	روزهای زوج و فرد ۲۱ الی ۱۹/۳۰		روزهای زوج و فرد ۱۸ الی ۱۹/۳۰	سالن تیراندازی چندمنظوره مربی: آقایان مرادی - حسین نیا
۸	تیراندازی با کمان	روزهای زوج ۲۰/۳۰ الی ۲۲	روزهای زوج ۲۰/۳۰ الی ۱۹	روزهای زوج ۱۹ الی ۱۷/۳۰	سایت تیر اندازی با کمان مربی: آقای سلیم اف
۹	جودو	روزهای فرد ۲۱ الی ۲۲/۳۰	روزهای زوج ۲۱ الی ۲۲/۳۰		سالن کوثر مربی: آقایان صفری، فرزانه
۱۰	ژیمناستیک	روزهای زوج و فرد ۲۱/۳۰ الی ۲۰/۳۰	روزهای زوج و فرد ۲۰/۳۰ الی ۱۹/۳۰	روزهای زوج و فرد ۱۸/۳۰ الی ۱۹/۳۰	سالن میرمهدا مربی: آقایان باژرنگ، علانی، شایسته
۱۱	سه گانه	با هماهنگی مربی شنا- دوچرخه سواری- دو و میدانی			مربی: آقای گلزرن
۱۲	شمشیربازی	همه روزه ۱۷/۳۰ الی ۱۹	همه روزه ۱۷/۳۰ الی ۱۶	همه روزه ۱۷/۳۰ الی ۱۶	سالن غدیر مربی: آقای شجاعی



برنامه رشته های ورزشی - زمستان ۱۴۰۱

ویژه آقایان

ردیف	رشته ورزشی	روز و ساعت تمرین	محل تمرین و مربی
۱۳	کیک بوکسینگ	روزهای فرد ۱۷:۳۰ الی ۱۹ نونهالان ، نوجوانان	سالن غدیر مربی: آقای تیموری
۱۴	کاراته	روزهای زوج ۱۶ الی ۱۷:۳۰ نونهالان، نوجوانان	سالن غدیر مربی: آقای حق جو
۱۵	کشتی	۱۶ الی ۱۷:۳۰ نونهالان و خردسالان	روزهای زوج ۱۶ الی ۱۷:۳۰ بزرگسالان و پیشکسوتان
۱۶	کونگ فو	روزهای زوج ۱۹ الی ۲۰:۳۰	روزهای فرد ۲۰:۳۰ الی ۲۲ کشتی فرنگی
۱۷	موی تای	روزهای فرد ۱۷:۳۰ الی ۱۹ نونهالان ، نوجوانان	روزهای زوج ۱۹ الی ۲۰:۳۰ جوانان ، بزرگسالان
۱۸	هندبال	روزهای زوج ۱۹ الی ۲۰:۳۰	روزهای زوج ۲۰:۳۰ الی ۲۲
۱۹	والیبال	روزهای زوج ۱۹ الی ۲۰/۳۰ نونهالان ، نوجوانان	روزهای زوج ۲۲ الی ۲۳/۳۰ بزرگسالان
۲۰	ورزش باستانی	روزهای فرد ۲۰/۳۰ الی ۲۲	روزهای زوج ۲۲ الی ۲۳/۳۰ جوانان
۲۱	اسکواش	همه روزه ۱۷:۳۰ الی ۱۹ ، ۱۹ الی ۲۰:۳۰	سالن اسکواش مربی: آقای کشوری
۲۲	بوکس شطرنج	روزهای فرد ۱۶ الی ۱۷:۳۰	سالن غدیر مربی: آقای داودآبادی
۲۳	ووشو	روزهای زوج ۱۷:۳۰ الی ۱۹ نونهالان و نوجوانان	روزهای زوج ۱۹ الی ۲۰:۳۰ جوانان و بزرگسالان