



## برنامه رشته های ورزشی - پاییز ۱۴۰۱ (ویژه بانوان)

| ردیف | رشته ورزشی           | ساعت تمرین                                                | محل تمرین و مربی                                          |
|------|----------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| ۱    | بدنسازي              | روزهای زوج<br>۱۶ الی ۱۷:۳۰<br>۷۰-۱۲ سال                   | سالن کوثر<br>مربی: خانم کماليان                           |
| ۲    | بدمینتون             | روزهای فرد<br>۱۶ الی ۱۷:۳۰<br>۷-۱۶ سال                    | سالن خلیج فارس<br>خانم شیري                               |
| ۳    | بسکتبال              | روزهای فرد<br>۱۶ الی ۱۷:۳۰<br>۷-۱۶ سال                    | سالن چند منظوره<br>مربی: خانم عسگری                       |
| ۴    | تکواندو              | روزهای زوج<br>۱۶ الی ۱۴:۳۰<br>۱۵-۶ سال                    | سالن کوثر<br>مربی: خانم قائم                              |
| ۵    | تنیس روی میز         | روزهای زوج<br>۱۹ الی ۲۰:۳۰<br>۱۸-۱۲ سال                   | سالن تنیس روی میز<br>مربی: خانم اردوخوانی                 |
| ۶    | تیراندازی با تفنگ    | روزهای زوج<br>۱۶ الی ۱۴:۳۰<br>۱۵-۷ سال                    | سالن تیراندازی چندمنظوره<br>مربی: خانم عاشوری             |
| ۷    | تیراندازی با کمان    | روزهای فرد<br>۱۹ الی ۱۷:۳۰<br>۷۰-۱۰ سال (با هماهنگی مربی) | سایت تیراندازی با کمان<br>مربی: خانم ماهیگیران            |
| ۸    | ژیمناستیک            | روزهای زوج و فرد<br>۱۱ الی ۱۰<br>۴-۶ سال                  | سالن میرمهنا<br>مربی: خانمها محمدی و چراغی                |
| ۹    | کاراته (سبک شیتوریو) | روزهای زوج<br>۱۵:۴۵ الی ۱۴:۱۵<br>۴۵-۶ سال (سالن غدیر)     | سالن کوثر - سالن غدیر<br>مربی: خانم راستگو                |
| ۱۰   | والیبال              | روزهای زوج<br>۱۱:۱۵ الی ۹:۴۵<br>۶۰-۲۵ سال پیشکسوتان       | سالن خلیج فارس<br>مربی: خانم ها جاهدی،<br>حقدوست، هاشمیان |
| ۱۱   | ووشو                 | روزهای زوج<br>۱۶ الی ۱۴:۳۰<br>۱۵-۶ سال                    | سالن کوثر<br>مربی: خانم ها منصوریان، غریب                 |
| ۱۲   | سپک تاکرا            | روزهای فرد<br>۱۶ الی ۱۴:۳۰<br>۳۰-۶ سال                    | سالن خلیج فارس<br>مربی: خانم جهازی                        |
| ۱۳   | هندبال               | روزهای زوج<br>۱۶ الی ۱۴:۳۰<br>۱۳-۷ سال                    | سالن چندمنظوره<br>مربی: خانم فرجی                         |
| ۱۴   | فوتسال               | روزهای زوج<br>۱۹ الی ۱۷:۳۰<br>۴۵-۷ سال                    | سالن چندمنظوره المپیک<br>مربی: خانم ها پازوکی، شهبازی     |
| ۱۵   | اسکیت                | روزهای فرد<br>۲۰ الی ۱۸:۳۰<br>۴۵-۵ سال                    | زمین شماره ۳ اسکیت<br>مربی: خانم مهدوی                    |
| ۱۶   | فریزبی               | جمعه ها<br>۱۸ الی ۱۹<br>۶۰-۸ سال                          | چمن مصنوعی المپیک<br>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<br>۱۴:۱۵ الی ۱۵:۴۵<br>۴۵-۶ سال                | سالن غدیر<br>مربی: خانم ذکاوت جو                 |
| ۱۸   | وزنه برداری       | روزهای فرد<br>۱۶ الی ۱۷:۳۰<br>۵۰-۱۸ سال                  | سالن اسکواش (وزنه برداری)<br>مربی: خانم نیک دانش |
| ۱۹   | بدنسازي           | روزهای زوج و فرد<br>۱۴:۴۵ الی ۱۶<br>۵۰-۱۸ سال            | استخر کرانه<br>مربی: خانما کمالی و نیک دانش      |
| ۲۰   | پيلاتس            | روزهای فرد<br>۱۶:۳۰ الی ۱۸<br>۷۰-۱۴ سال                  | استخر کرانه<br>مربی: خانم عامری                  |
| ۲۱   | ايروبيک           | روزهای زوج<br>۱۶:۳۰ الی ۱۸<br>۷۰-۱۴ سال                  | استخر کرانه<br>خانم طایفه                        |
| ۲۲   | آمادگی جسمانی     | روزهای زوج<br>۹ الی ۱۰:۳۰<br>۷۰-۱۶ سال                   | استخر کرانه<br>خانم عسگری                        |
| ۲۳   | ورزش در آب        | روزهای زوج<br>۱۰:۳۰ الی ۱۱:۳۰<br>۷۰-۱۴ سال               | استخر کرانه<br>خانم عامری                        |
| ۲۴   | سه گانه           | روزهای فرد (استخر کرانه)<br>۱۰:۳۰ الی ۱۱:۳۰<br>۷۰-۱۱ سال | زمین شماره ۳ اسکیت<br>مربی: خانم حرمی باف        |