

به نام خدا
کلاس بندی (بزرگسالان)

روزهای فرد آقایان و روزهای زوج بانوان

ردیف	رشته ورزشی	ساعت	سنین	محل برگزاری	هزینه ثبت نام (تومان)			توضیحات	تعداد جلسات	ظرفیت کلاس ها	تاریخ شروع و پایان کلاس ها
					کارمند	هیات علمی	ازاد				
۱	ایروبیک	۸-۹	۱۶ سال به بالا	سالن پیلاتس ۲۲ بهمن	۸۶۴۰۰	۱۱۸۸۰۰	۲۱۶۰۰۰	کلاس های ۸ صبح با ۱۰ درصد تخفیف محاسبه شده اند	۲۰	۱۶	۹۸/۵/۲۸ تا ۹۸/۴/۱ برای بانوان و ۹۸/۴/۲ تا ۹۸/۵/۲۴ برای آقایان
۲	ایروبیک	۹-۱۰	۱۶ سال به بالا	سالن پیلاتس ۲۲ بهمن	۸۶۴۰۰	۱۱۸۸۰۰	۲۱۶۰۰۰	کلاس های ۸ صبح با ۱۰ درصد تخفیف محاسبه شده اند	۲۰	۱۶	۹۸/۵/۲۸ تا ۹۸/۴/۱ برای بانوان و ۹۸/۴/۲ تا ۹۸/۵/۲۴ برای آقایان
۳	چربی سوزی و کاهش وزن	۱۵-۱۴	۱۶ سال به بالا	سالن پیلاتس ۲۲ بهمن	۹۶۰۰۰	۱۳۲۰۰۰	۲۴۰۰۰۰		۲۰	۱۶	۹۸/۵/۲۸ تا ۹۸/۴/۱ برای بانوان و ۹۸/۴/۲ تا ۹۸/۵/۲۴ برای آقایان
۴	چربی سوزی و کاهش وزن	۱۶-۱۵	۱۶ سال به بالا	سالن پیلاتس ۲۲ بهمن	۹۶۰۰۰	۱۳۲۰۰۰	۲۴۰۰۰۰		۲۰	۱۶	۹۸/۵/۲۸ تا ۹۸/۴/۱ برای بانوان و ۹۸/۴/۲ تا ۹۸/۵/۲۴ برای آقایان
۵	پیلاتس	۱۶-۱۷	۱۶ سال به بالا	سالن پیلاتس ۲۲ بهمن	۹۶۰۰۰	۱۳۲۰۰۰	۲۴۰۰۰۰		۲۰	۱۶	۹۸/۵/۲۸ تا ۹۸/۴/۱ برای بانوان و ۹۸/۴/۲ تا ۹۸/۵/۲۴ برای آقایان
۶	پیلاتس	۱۷-۱۸	۱۶ سال به بالا	سالن پیلاتس ۲۲ بهمن	۹۶۰۰۰	۱۳۲۰۰۰	۲۴۰۰۰۰		۲۰	۱۶	۹۸/۵/۲۸ تا ۹۸/۴/۱ برای بانوان و ۹۸/۴/۲ تا ۹۸/۵/۲۴ برای آقایان

۹۸/۵/۲۸ تا ۹۸/۴/۱ تا ۹۸/۴/۲ و بانوان و ۹۸/۵/۲۴ برای آقایان	۱۶	۱۲		۳۵۰۰۰۰	۱۹۲۵۰۰	۱۴۰۰۰۰	تنیس خاکی علوم تربیتی	۱۶ سال به بالا	۱۶-۱۸	تنیس خاکی	۷
۹۸/۵/۲۸ تا ۹۸/۴/۱ تا ۹۸/۴/۲ و بانوان و ۹۸/۵/۲۴ برای آقایان	۱۶	۲۰	کلاس های ۸ صبح با ۱۰ درصد تخفیف محاسبه شده اند	۲۱۶۰۰۰	۱۱۸۸۰۰	۸۶۴۰۰	سالن وزنه ۲۲ بهمن	۱۶ سال به بالا	۸-۹	بادی بیوتی	۸
۹۸/۵/۲۸ تا ۹۸/۴/۱ تا ۹۸/۴/۲ و بانوان و ۹۸/۵/۲۴ برای آقایان	۱۶	۲۰	کلاس های ۸ صبح با ۱۰ درصد تخفیف محاسبه شده اند	۲۱۶۰۰۰	۱۱۸۸۰۰	۸۶۴۰۰	سالن وزنه ۲۲ بهمن	۱۶ سال به بالا	۹-۱۰	بادی بیوتی	۹
۹۸/۵/۲۸ تا ۹۸/۴/۱ تا ۹۸/۴/۲ و بانوان و ۹۸/۵/۲۴ برای آقایان	۱۶	۲۰		۲۴۰۰۰۰	۱۳۲۰۰۰	۹۶۰۰۰	سالن وزنه ۲۲ بهمن	۱۶ سال به بالا	۱۰-۱۱	بادی پامپ	۱۰
۹۸/۵/۲۸ تا ۹۸/۴/۱ تا ۹۸/۴/۲ و بانوان و ۹۸/۵/۲۴ برای آقایان	۱۶	۲۰		۲۴۰۰۰۰	۱۳۲۰۰۰	۹۶۰۰۰	سالن وزنه ۲۲ بهمن	۱۶ سال به بالا	۱۱-۱۲	بادی پامپ	۱۱
۹۸/۵/۲۸ تا ۹۸/۴/۱ تا ۹۸/۴/۲ و بانوان و ۹۸/۵/۲۴ برای آقایان	۱۰	۲۰		۲۴۰۰۰۰	۱۳۲۰۰۰	۹۶۰۰۰	سالن وزنه ۲۲ بهمن	۱۶ سال به بالا	۱۴-۱۵	اسپینینگ	۱۲
۹۸/۵/۲۸ تا ۹۸/۴/۱ تا ۹۸/۴/۲ و بانوان و ۹۸/۵/۲۴ برای آقایان	۱۰	۲۰		۲۴۰۰۰۰	۱۳۲۰۰۰	۹۶۰۰۰۰	سالن وزنه ۲۲ بهمن	۱۶ سال به بالا	۱۵-۱۶	اسپینینگ	۱۳
۹۸/۵/۲۸ تا ۹۸/۴/۱ تا ۹۸/۴/۲ و بانوان و ۹۸/۵/۲۴ برای آقایان	۱۶	۲۰		۲۴۰۰۰۰	۱۳۲۰۰۰	۹۶۰۰۰	سالن تختی	۱۶ سال به بالا	۱۶-۱۷	کراس فیت	۱۴
۹۸/۵/۲۸ تا ۹۸/۴/۱ تا ۹۸/۴/۲ و بانوان و ۹۸/۵/۲۴ برای آقایان	۱۶	۲۰		۲۴۰۰۰۰	۱۳۲۰۰۰	۹۶۰۰۰	سالن تختی	۱۶ سال به بالا	۱۷-۱۸	کراس فیت	۱۵
دوره اول: ۹۸/۴/۱ تا ۹۸/۴/۲۹	۱۸	۱۲		۲۵۲۰۰۰	۱۵۲۹۵۵	۱۱۱۲۴۰	مجتمع ابی پردیس	۱۶ سال به بالا	۸-۱۰	شنا ترم ۱ بانوان	۱۶

۹۸ / ۴ / ۳۱ : دوره دوم تا ۹۸ / ۵ / ۲۸											
دوره اول: ۹۸ / ۴ / ۱ تا ۹۸ / ۴ / ۲۹ دوره دوم: ۹۸ / ۴ / ۳۱ تا ۹۸ / ۵ / ۲۸	۱۸	۱۲		۲۵۲۰۰۰	۱۵۲۹۵۵	۱۱۱۲۴۰	مجتمع ابی پردیس	۱۶ سال به بالا	۸-۱۰	شنا ترم ۲ بانوان	۱۷
دوره اول: ۹۸ / ۴ / ۱ تا ۹۸ / ۴ / ۲۹ دوره دوم: ۹۸ / ۴ / ۳۱ تا ۹۸ / ۵ / ۲۸	۱۸	۱۲		۲۵۲۰۰۰	۱۵۲۹۵۵	۱۱۱۲۴۰	مجتمع ابی پردیس	۱۶ سال به بالا	۸-۱۰	شنا ترم ۲ بانوان	۱۸
دوره اول: ۹۸ / ۴ / ۱ تا ۹۸ / ۴ / ۲۹ دوره دوم: ۹۸ / ۴ / ۳۱ تا ۹۸ / ۵ / ۲۸	۱۸	۱۲		۲۵۲۰۰۰	۱۵۲۹۵۵	۱۱۱۲۴۰	مجتمع ابی پردیس	۱۶ سال به بالا	۸-۱۰	شنا ترم ۳ بانوان	۱۹
دوره اول: ۹۸ / ۴ / ۱ تا ۹۸ / ۴ / ۲۹ دوره دوم: ۹۸ / ۴ / ۳۱ تا ۹۸ / ۵ / ۲۸	۱۸	۱۲		۲۵۲۰۰۰	۱۵۲۹۵۵	۱۱۱۲۴۰	مجتمع ابی پردیس	۱۶ سال به بالا	۸-۱۰	شنا ترم ۳ بانوان	۲۰
دوره اول: ۹۸ / ۴ / ۱ تا ۹۸ / ۴ / ۲۹ دوره دوم: ۹۸ / ۴ / ۳۱ تا ۹۸ / ۵ / ۲۸	۱۸	۱۲		۲۵۲۰۰۰	۱۵۲۹۵۵	۱۱۱۲۴۰	مجتمع ابی پردیس	۱۶ سال به بالا	۸-۱۰	شنا ترم ۴ بانوان	۲۱
دوره اول: ۹۸ / ۴ / ۱ تا ۹۸ / ۴ / ۲۹ دوره دوم: ۹۸ / ۴ / ۳۱ تا ۹۸ / ۵ / ۲۸	۱۸	۱۲		۲۵۲۰۰۰	۱۵۲۹۵۵	۱۱۱۲۴۰	مجتمع ابی پردیس	۱۶ سال به بالا	۸-۱۰	شنا پیشرفته بانوان	۲۲
دوره اول: ۹۸ / ۴ / ۱ تا ۹۸ / ۴ / ۲۹ دوره دوم: ۹۸ / ۴ / ۳۱ تا ۹۸ / ۵ / ۲۸	۱۸	۱۲		۲۸۰۰۰۰	۱۶۹۹۵۰	۱۲۲۶۰۰	مجتمع ابی پردیس	۱۶ سال به بالا	۱۲-۱۴	شنا ترم ۱ بانوان	۲۳

دوره اول: ۹۸/۴/۱ تا ۹۸/۴/۲۹ دوره دوم: ۹۸/۴/۳۱ تا ۹۸/۵/۲۸	۱۸	۱۲		۲۸۰۰۰۰	۱۶۹۹۵۰	۱۲۳۶۰۰	مجتمع ایی پردیس	۱۶ سال به بالا	۱۴-۱۶	شنا ترم ۲ بانوان	۲۴
دوره اول: ۹۸/۴/۱ تا ۹۸/۴/۲۹ دوره دوم: ۹۸/۴/۳۱ تا ۹۸/۵/۲۸	۱۸	۱۲		۲۸۰۰۰۰	۱۶۹۹۵۰	۱۲۳۶۰۰	مجتمع ایی پردیس	۱۶ سال به بالا	۱۶-۱۸	ورزش در آب بانوان	۲۵
دوره اول: ۹۸/۴/۲ تا ۹۸/۴/۲۷ دوره دوم: ۹۸/۴/۳۰ تا ۹۸/۵/۲۴	۱۸	۱۲		۲۸۰۰۰۰	۱۶۹۹۵۰	۱۲۳۶۰۰	مجتمع ایی پردیس	۱۶ سال به بالا	۱۴-۱۶	شنا ترم ۳ آقایان	۲۶
دوره اول: ۹۸/۴/۲ تا ۹۸/۴/۲۷ دوره دوم: ۹۸/۴/۳۰ تا ۹۸/۵/۲۴	۱۸	۱۲		۲۸۰۰۰۰	۱۶۹۹۵۰	۱۲۳۶۰۰	مجتمع ایی پردیس	۱۶ سال به بالا	۱۶-۱۸	شنا ترم ۴ آقایان	۲۷
دوره اول: ۹۸/۴/۲ تا ۹۸/۴/۲۷ دوره دوم: ۹۸/۴/۳۰ تا ۹۸/۵/۲۴	۱۸	۱۲		۲۸۰۰۰۰	۱۶۹۹۵۰	۱۲۳۶۰۰	مجتمع ایی پردیس	۱۶ سال به بالا	۱۲-۱۴	شنا پیشرفته آقایان	۲۸
۹۸/۵/۲۴ تا ۹۸/۴/۲	۲۰	۲۴	این کلاس در روزهای زوج برگزار می شود	۸۰۰۰۰۰	۴۴۰۰۰۰	۳۲۰۰۰۰	مجتمع ایی پردیس	۱۶ سال به بالا	۲۰:۳۰-۲۲	غواصی آقایان	۲۹
۹۸/۵/۲۸ تا ۹۸/۴/۱ برای بانوان و ۹۸/۴/۲ تا ۹۸/۵/۲۴ برای آقایان	۲۰	۲۴	کلاس ها به صورت یکساعته برگزار می گردد	۳۳۹۰۰۰	۱۸۶۵۰۰	۱۳۵۶۰۰	سالن پیلاتس ۲۲ بهمن	۱۶ سال به بالا	۱۰-۱۱	یوگا	۳۰
۹۸/۵/۲۸ تا ۹۸/۴/۱ برای بانوان و ۹۸/۴/۲ تا ۹۸/۵/۲۴ برای آقایان	۸	۲۴		۳۵۰۰۰۰	۱۹۲۵۰۰	۱۴۰۰۰۰	سالن تیراندازی ۲۲ بهمن	۱۶ سال به بالا	۱۹:۳۰-۲۱	تیر اندازی	۳۱

- ارگان های و نهادهای دولتی و غیر دولتی از تعرفه آزاد به صورت ثبت نام گروهی ۳۰ نفر دارای ۱۰ درصد، ۳۰ تا ۵۰ نفر دارای ۱۵ درصد و در نهایت بیشتر از ۵۰ نفر دارای ۲۰ درصد تخفیف خواهند بود.
- دوره دوم کلاس های شنا از تاریخ ۹۸/۴/۳۰ شروع و تا ۹۸/۵/۲۴ ادامه خواهد یافت.
- شروع ثبت نام آزاد از ۹۸/۳/۱۸
- آدرس وبسایت

<http://fumsportacademy.um.ac.ir>