

برنامه کلاس های همگانی اردیبهشت ماه ۱۴۰۴

شروع ثبت نام: ۲۴ فروردین ماه

کارکنان

ردیف	کلاس	زمان	ساعت	مکان	تعداد نفرات	شروع کلاس	مربی
۱	حرکات اصلاحی	زوج	۱۶:۳۰-۱۷:۳۰	سالن پیلاتس ۲۲ بهمن	۱۵	۱۴۰۴/۰۲/۰۱	خانم محمد جانی
۲	حرکات اصلاحی پیشرفته		۱۴-۱۵		۱۵		
۳	پیلاتس	یکشنبه- سه شنبه	۱۸-۱۹	سالن پیلاتس ۲۲ بهمن	۲۰	۱۴۰۴/۰۲/۰۲	خانم اباذری
۴	ایروبیک	یکشنبه- سه شنبه	۱۴/۴۵-۱۵/۴۵	سالن بدنسازی کوثر	۲۰	۱۴۰۴/۰۲/۰۲	خانم کیهان پور
۵	TRX	فرد	۱۶-۱۵	سالن تی آر ایکس کوثر	۱۳	۱۴۰۴/۰۲/۰۲	خانم لیلی
۶	تنیس خاکی مقدماتی (کارکنان+ دانشجویان)	زوج	۱۵-۱۶	زمین تنیس خاکی	۱۶	۱۴۰۴/۰۲/۰۱	خانم بامروت
۷	یوگا	یکشنبه- سه شنبه	۱۶-۱۷	سالن یوگا ۲۲ بهمن	۲۰	۱۴۰۴/۰۲/۰۲	خانم حسینی خواه
۸	تنیس روی میز (کارکنان+دانشجو)	دوشنبه و چهارشنبه	۱۴:۳۰-۱۶	سالن امام علی(ع)	۱۶	۱۴۰۴/۰۲/۰۱	خانم صباح
۹	بدمیتون (کارکنان+دانشجو)	دوشنبه- چهارشنبه	۱۴:۳۰-۱۶	سالن امام علی	۱۲	۱۴۰۴/۰۲/۰۱	خانم تقوی
۱۰	ورزش صبحگاهی (کارکنان+دانشجو)	دوشنبه- چهارشنبه	۶:۱۵-۷:۱۵	سالن امام رضا(ع)	۲۵	۱۴۰۴/۰۱/۲۵	خانم امین رضایی
۱۱		یکشنبه- سه شنبه		سالن پیلاتس ۲۲ بهمن	۲۵	۱۴۰۴/۰۱/۲۴	

برنامه کلاس های همگانی اردیبهشت ماه ۱۴۰۴
شروع ثبت نام: ۲۴ فروردین ماه

کلاس دانشجویان							
ردیف	کلاس	زمان	ساعت	مکان	تعداد نفرات	شروع کلاس	مربی
۱	تیراندازی	یکشنبه- سه شنبه	۱۰-۱۱:۳۰	سالن امام رضا	۱۶	۱۴۰۴/۰۲/۰۲	خانم بهلول
		پنجشنبه					
۲		شنبه- چهارشنبه	۱۰-۱۲		۱۶	۱۴۰۴/۰۲/۰۱	خانم خطیبی
۳	TRXمقدماتی	زوج	۱۸-۱۹	سالن تی آرایکس کوثر	۱۳	۱۴۰۴/۰۲/۰۱	خانم امین رضایی
	TRX پیشرفته		۱۹-۲۰				
۴	یوگا	یکشنبه- سه شنبه	۱۷-۱۸	سالن یوگا ۲۲ بهمن	۲۰	۱۴۰۴/۰۲/۰۲	خانم حسینی خواه
۵		زوج	۱۲-۱۳			۱۴۰۴/۰۲/۰۱	
			۱۳-۱۴				
۶	کاراته	فرد	۱۶:۳۰-۱۷:۳۰	سالن رزمی ۲۲ بهمن	۲۰	۱۴۰۴/۰۲/۰۱	خانم روشنایی

برنامه کلاس های همگانی اردیبهشت ماه ۱۴۰۴

شروع ثبت نام: ۲۴ فروردین ماه

۷	دفاع شخصی	فرد	۱۴-۱۵	سالن رزمی ۲۲ بهمن	۲۰	خانم علی گل زاده	۱۴۰۴/۰۲/۰۱
			۱۵-۱۶		۲۰		
۸	اسکواش	زوج	۱۸-۱۹:۳۰	سالن اسکواش ۲۲ بهمن	۱۶	خانم مرشدلو	۱۴۰۴/۰۲/۰۱
۹	اسکیت	یکشنبه-سه شنبه	۱۲-۱۳:۳۰	زمین حجاب	۱۲	خانم عطاریان	۱۴۰۴/۰۲/۰۲
			۱۳:۳۰-۱۵				۱۴۰۴/۰۲/۰۱
۱۰	ایروبیک	فرد	۱۷-۱۸	سالن بدنسازی کوثر	۲۰	خانم رفائی	۱۴۰۴/۰۲/۰۲
			۱۸-۱۹		۲۰		
۱۱	ایروبیک	یکشنبه-سه شنبه	۱۳/۴۵-۱۴/۴۵	سالن بدنسازی کوثر	۲۰	خانم کیهان پور	۱۴۰۴/۰۲/۰۲
۱۲	والیبال مقدماتی	یکشنبه- سه شنبه	۱۹:۴۵-۲۰:۴۵	سالن چند منظوره کوثر	۲۰	خانم اسعدی	۱۴۰۴/۰۲/۰۲
۱۳	والیبال پیشرفته		۲۰:۴۵-۲۱:۴۵		۲۰		
۱۴	بسکتبال	زوج	۲۰-۲۱:۳۰	سالن چند منظوره کوثر	۲۰	خانم بلورچی	۱۴۰۴/۰۲/۰۱
۱۵	تنیس خاکی مقدماتی	شنبه-دوشنبه	۱۲-۱۳	زمین تنیس	۱۶	خانم فاضل	۱۴۰۴/۰۲/۰۱
۱۶	تنیس خاکی پیشرفته		۱۳-۱۴		۱۶		۱۴۰۴/۰۲/۰۱

برنامه کلاس های همگانی اردیبهشت ماه ۱۴۰۴

شروع ثبت نام: ۲۴ فروردین ماه

خانم بامروت	۱۴۰۴/۰۲/۰۱	۱۶		۱۴-۱۵	زوج	تنیس خاکی پیشرفته	۱۸
خانم الوند	۱۴۰۴/۰۲/۰۲	۱۶		۱۴-۱۵	فرد	تنیس خاکی مقدماتی	۱۹
	۱۴۰۴/۰۲/۰۲	۱۶		۱۵-۱۶	فرد	تنیس خاکی پیشرفته	۲۰
	۱۴۰۴/۰۲/۰۲	۴		۱۶-۱۷	یک شنبه	نیمه خصوصی	۲۱
	۱۴۰۴/۰۲/۰۲	۴		۸-۱۰	پنج شنبه		۲۲
	۱۴۰۴/۰۲/۰۲						
خانم اباذری	۱۴۰۴/۰۲/۰۱	۲۰	سالن پیلاتس بهمن ۲۲	۱۸-۱۹	زوج	پیلاتس	۲۳
				۱۹-۲۰			
	۱۴۰۴/۰۲/۰۲			۱۹-۲۰	یکشنبه- سه شنبه		
خانم امینی	۱۴۰۴/۰۲/۰۱	۱۵	سالن بدنسازی کوثر	۱۲-۱۳:۳۰	شنبه- چهارشنبه	بدنسازی	۲۴
خانم عصمتی	۱۴۰۴/۰۲/۰۱	۱۵	سالن رزمی	۱۲-۱۴	زوج	کیک بوکس	۲۵
خانم ضیاءشاهی	۱۴۰۴/۰۲/۰۱	۱۲	سالن رزمی	۱۹:۳۰-۱۸	زوج	کاراته	۲۶
خانم لیلی	۱۴۰۴/۰۲/۰۲	۱۳	سالن تی ار ایکس کوثر	۱۶-۱۷	فرد	TRX مقدماتی	۲۷

برنامه کلاس های همگانی اردیبهشت ماه ۱۴۰۴

شروع ثبت نام: ۲۴ فروردین ماه

		۱۳	سالن تی ار ایکس کوثر	۱۷-۱۸		TRX پیشرفته	۲۸
خانم ستاری	۱۴۰۴/۰۲/۰۲	۱۵	ژیمناستیک ۲۲ بهمن	۱۸-۲۰	زوج	ژیمناستیک	۲۹
خانم وردکار	۱۴۰۴/۰۲/۰۱	۱۵	خانه دارت ۲۲ بهمن	۱۲-۱۴	زوج	شطرنج	۳۰
خانم تقوی	۱۴۰۴/۰۲/۰۱	۱۶	سالن امام علی	۱۶-۱۷:۳۰	دوشنبه- چهارشنبه	بدمیتون	۳۱
خانم عظیمیان	۱۴۰۴/۰۲/۰۲	۱۲	سالن کوثر	۱۲-۱۳:۳۰	یکشنبه- سه شنبه	هاکی	۳۲
خانم کاشانی	۱۴۰۴/۰۲/۰۱	۱۵	سالن بدنسازی کوثر	۸:۳۰-۹:۳۰	زوج	ایرویک	۳۳
		۱۵		۹:۳۰-۱۰:۳۰			۳۴
خانم شهناز	۱۴۰۴/۰۲/۰۱	۱۲	سالن چندمنظوره کوثر	۱۴-۱۶	شنبه و چهارشنبه	نت بال	۳۵