

برنامه کلاس های همگانی خرداد ماه ۱۴۰۴

شروع ثبت نام: ۲۷ اردیبهشت ماه

کارکنان

ردیف	کلاس	زمان	ساعت	مکان	تعداد نفرات	شروع کلاس	مربی
۱	حرکات اصلاحی	زوج	۱۶:۳۰-۱۷:۳۰	سالن پیلاتس ۲۲ بهمن	۱۸	۱۴۰۴/۰۳/۰۳	خانم محمد جانی
۲	تنیس روی میز (کارکنان +دانشجو)	دوشنبه-چهارشنبه	۱۶-۱۴:۳۰	سالن امام علی	۱۶	۱۴۰۴/۰۳/۰۵	خانم صباح
۳	ورزش صبحگاهی (کارکنان +دانشجو)	دوشنبه- چهارشنبه	۷:۱۵-۶:۱۵	سالن امام رضا(ع)	۲۵	۱۴۰۴/۰۳/۰۵	خانم امین رضایی
۴		یکشنبه- سه شنبه		سالن پیلاتس ۲۲ بهمن	۲۵	۱۴۰۴/۰۳/۰۴	

برنامه کلاس های همگانی خرداد ماه ۱۴۰۴

شروع ثبت نام: ۲۷ اردیبهشت ماه

کلاس دانشجویان							
ردیف	کلاس	زمان	ساعت	مکان	تعداد نفرات	شروع کلاس	مربی
۱	تیراندازی	فرد	۱۰-۱۱:۳۰	سالن امام رضا	۱۶	۱۴۰۴/۰۳/۰۴	خانم بهلول
۳	TRXمقدمانی	زوج	۱۸-۱۹	سالن تی آرایکس کوثر	۱۳	۱۴۰۴/۰۳/۰۳	خانم امین رضایی
	TRXپیشرفته		۱۹-۲۰				
۴	یوگا	یکشنبه- سه شنبه	۱۷-۱۸	سالن یوگا ۲۲ بهمن	۲۰	۱۴۰۴/۰۳/۰۴	خانم حسینی خواه
			۱۰-۱۱			پنج شنبه	
		زوج	۱۲-۱۳			۱۴۰۴/۰۳/۰۳	
۱۳-۱۴							
۵							
۶	کاراته	فرد	۱۶:۳۰-۱۷:۳۰	سالن رزمی ۲۲ بهمن	۲۰	۱۴۰۴/۰۳/۰۴	خانم روشنایی

برنامه کلاس های همگانی خرداد ماه ۱۴۰۴

شروع ثبت نام: ۲۷ اردیبهشت ماه

۷	دفاع شخصی	فرد	۱۴-۱۵	سالن رزمی ۲۲ بهمن	۲۰	۱۴۰۴/۰۳/۰۴	خانم علی گل زاده
			۱۵-۱۶		۲۰		
۸	ایروفتنس	فرد	۱۷-۱۸	سالن بدنسازی کوثر	۲۰	۱۴۰۴/۰۳/۰۴	خانم رفائی
			۱۸-۱۹		۲۰		
۹	بسکتبال	زوج	۲۰-۲۱:۳۰	سالن چند منظوره کوثر	۲۰	۱۴۰۴/۰۳/۰۳	خانم بلورچی
۱۰	تنیس خاکی پیشرفته	زوج	۱۴-۱۵		۱۶	۱۴۰۴/۰۳/۰۳	خانم یامروت
۱۱	تنیس خاکی مقدماتی	یک شنبه - سه شنبه	۱۷-۱۸		۱۲	۱۴۰۴/۰۳/۰۴	خانم نامور
۱۲	تنیس خاکی پیشرفته	یک شنبه - سه شنبه	۱۸-۱۹		۱۲		
۱۳	نیمه خصوصی مقدماتی	یک شنبه - سه شنبه	۱۹-۲۰		۴		
۱۴	نیمه خصوصی پیشرفته	یک شنبه - سه شنبه	۲۰-۲۱		۴		
۱۵	تنیس خاکی مقدماتی	یک شنبه - سه شنبه	۱۶-۱۷		۱۶	۱۴۰۴/۰۳/۰۴	خانم الوند
۱۶	نیمه خصوصی مقدماتی	یک شنبه - سه شنبه	۱۷-۱۸		۴		
		یک شنبه - سه شنبه	۲۰-۲۱		۴		

برنامه کلاس های همگانی خرداد ماه ۱۴۰۴

شروع ثبت نام: ۲۷ اردیبهشت ماه

۱۷	نیمه خصوصی پیشرفته	یکشنبه - سه شنبه	۱۸-۱۹		۴		
			۱۹-۲۰		۴		
۱۸	پيلاتس	زوج	۱۸-۱۹	سالن پيلاتس بهمن ۲۲	۲۰	۱۴۰۴/۰۳/۰۳	خانم ابادری
			۱۹-۲۰				
۱۹	کیک بوکس	زوج	۱۲-۱۴	سالن رزمی	۱۵	۱۴۰۴/۰۳/۰۳	خانم عصمتی
۲۰	کاراته	زوج	۱۸-۱۹:۳۰	سالن رزمی	۱۲	۱۴۰۴/۰۳/۰۳	خانم ضیاءشاهی
۲۱	TRX مقدماتی	فرد	۱۶-۱۷	سالن تی ار ایکس کوثر	۱۳	۱۴۰۴/۰۳/۰۴	خانم لیلی
۲۲	TRX پیشرفته		۱۷-۱۸	سالن تی ار ایکس کوثر	۱۳		
۲۳	ژیمناستیک مبتدی	فرد	۱۸-۲۰	ژیمناستیک ۲۲ بهمن	۱۵	۱۴۰۴/۰۳/۰۴	خانم ستاری
۲۴	ژیمناستیک پیشرفته	زوج	۱۸-۲۰		۱۵	۱۴۰۴/۰۳/۰۳	
۲۵	شطرنج	زوج	۱۲-۱۴	خانه دارت ۲۲ بهمن	۱۵	۱۴۰۴/۰۳/۰۳	خانم وردکار

برنامه کلاس های همگانی خرداد ماه ۱۴۰۴

شروع ثبت نام: ۲۷ اردیبهشت ماه

۲۶	بدنسازي خصوصي	فرد	۱۶:۳۰-۱۸	سالن بدنسازی ۲۲ بهمن	۲	۱۴۰۴/۰۳/۰۴	خانم امين رضايي
۲۷	بدنسازي	فرد	۱۶-۱۸ ۱۸-۲۰	سالن بدنسازی ۲۲ بهمن	۳۰	۱۴۰۴/۰۳/۰۴	خانم نيك قدمي
۲۸		زوج	۱۶-۱۸ ۱۸-۲۰	سالن بدنسازی پرديس ۴	۳۰	۱۴۰۴/۰۳/۰۳	خانم ناهيدي
۲۹	تنيس روي ميز	زوج	۱۶-۱۸	سالن امام علي	۱۶	۱۴۰۴/۰۳/۰۳	خانم سرشار