

برنامه کلاس های همگانی بهمن ماه ۱۴۰۳

شروع ثبت نام: ۱ بهمن ماه

غیبت در هر دوره بیش از ۳ جلسه از ثبت نام در دوره بعد ممناعت بعمل می آید.

کلاس کارکنان

ردیف	کلاس	زمان	ساعت	مکان	تعداد نفرات	شروع کلاس
۱	حرکات اصلاحی پیشرفته	زوج	۱۶-۱۷	سالن پیلاتس ۲۲ بهمن	۱۵	۱۴۰۳/۱۱/۱۳
۲	حرکات اصلاحی مقدماتی		۱۷-۱۸		۱۵	
۳	تنیس روی میز (کارکنان+دانشجو)	زوج	۱۴:۳۰-۱۵	سالن امام علی(ع)	۱۶	۱۴۰۳/۱۱/۰۸
۴	بدمیتون (کارکنان+دانشجو)	دوشنبه - چهارشنبه	۱۴:۳۰-۱۵	سالن امام علی(ع)	۱۲	۱۴۰۳/۱۱/۰۸

برنامه کلاس های همگانی بهمن ماه ۱۴۰۳

شروع ثبت نام: ۱ بهمن ماه

غیبت در هر دوره بیش از ۳ جلسه از ثبت نام در دوره بعد ممناعت بعمل می آید.

کلاس دانشجویان						
ردیف	کلاس	زمان	ساعت	مکان	تعداد نفرات	شروع کلاس
۱	تیراندازی	زوج	۱۲-۱۳:۳۰	سالن امام رضاع	۱۶	۱۴۰۳/۱۱/۰۶
		یکشنبه- سه شنبه	۱۰-۱۱:۳۰			۱۴۰۳/۱۱/۲۳
		پنجشنبه	۱۲-۱۳:۳۰			
۳	TRX	فرد	۱۷:۳۰-۱۶:۳۰ ۱۸:۳۰-۱۷:۳۰	سالن تی ار ایکس کوثر	۱۳	۱۴۰۳/۱۱/۰۷
۴	TRX مقدماتی	زوج	۱۸-۱۹		۱۳	۱۴۰۳/۱۱/۰۶
	TRX پیشرفته		۱۹-۲۰			
۵	یوگا	یکشنبه- سه شنبه	۱۶:۳۰-۱۷:۳۰	سالن یوگا ۲۲ بهمن	۲۰	۱۴۰۳/۱۱/۰۷

برنامه کلاس های همگانی بهمن ماه ۱۴۰۳

شروع ثبت نام: ۱ بهمن ماه

غیبت در هر دوره بیش از ۳ جلسه از ثبت نام در دوره بعد ممانعت بعمل می آید.

			۱۰-۱۱	پنجشنبه		
۱۴۰۳/۱۱/۰۷	۲۰	سالن رزمی ۲۲ بهمن	۱۶:۱۵-۱۷:۱۵	فرد	کارانه	۶
۱۴۰۳/۱۱/۰۷	۲۰	سالن رزمی ۲۲ بهمن	۱۴-۱۵	فرد	دفاع شخصی	۷
	۲۰		۱۵-۱۶			
۱۴۰۳/۱۱/۰۶	۱۵	خانه دارت ۲۲ بهمن	۱۲-۱۴	شنبه- چهارشنبه	شطرنج	۸
۱۴۰۳/۱۱/۰۷	۲۰	سالن چند منظوره کوثر	۱۹:۴۵-۲۰:۴۵	فرد	والیبال مقدماتی	۹
	۲۰		۲۰:۴۵-۲۱:۴۵		والیبال پیشرفته	
۱۴۰۳/۱۱/۰۷	۲۰	سالن بدنسازی کوثر	۱۷-۱۸	فرد	ایروفتنس	۱۰
	۲۰		۱۸-۱۹			۱۱
۱۴۰۳/۱۱/۰۶	۱۶	سالن امام علی	۱۶-۱۷:۳۰	شنبه- دوشنبه	بدمیتون	۱۲
۱۴۰۳/۱۱/۰۶	۲۰	سالن چند منظوره کوثر	۱۲-۱۳	زوج	والیبال مقدماتی	۱۳
	۲۰		۱۳-۱۴		والیبال پیشرفته	۱۴

برنامه کلاس های همگانی بهمن ماه ۱۴۰۳

شروع ثبت نام: ۱ بهمن ماه

غیبت در هر دوره بیش از ۳ جلسه از ثبت نام در دوره بعد ممانعت بعمل می آید.

۱۴۰۳/۱۱/۰۶	۲۰	سالن چند منظوره کوثر	۲۰-۲۱:۳۰	زوج	بسکتبال	۱۵
۱۴۰۳/۱۱/۰۶	۲۰	سالن پیلاتس ۲۲ بهمن	۱۸-۱۹	زوج	پیلاتس	۱۶
			۱۹-۲۰			
۱۴۰۳/۱۱/۰۶	۱۵	سالن بدنسازی کوثر	۱۱/۳۰-۱۲/۳۰	زوج	ایرو فیتنس	۱۷
	۱۵		۱۲/۳۰-۱۳/۳۰			
۱۴۰۳/۱۱/۷	۱۵	سالن بدنسازی کوثر	۱۲-۱۳:۳۰	یکشنبه- سه شنبه	بدنسازی	۱۸