

## برنامه کلاس های همگانی دی ماه ۱۴۰۳

شروع ثبت نام: ۲۵ آذرماه

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

ردیف	کلاس	زمان	ساعت	مکان	تعداد نفرات	شروع کلاس
۱	حرکات اصلاحی مقدماتی	زوج	۱۵:۳۰-۱۶:۳۰	سالن پیلاتس ۲۲ بهمن	۱۸	۱۴۰۳/۱۰/۰۳
			۱۶:۳۰-۱۷:۳۰		۱۸	
۲	حرکات اصلاحی پیشرفته					
۳	پیلاتس	یکشنبه- سه شنبه	۱۸-۱۹	سالن پیلاتس ۲۲ بهمن	۲۰	۱۴۰۳/۱۰/۲۳
۴	ایروبیک	یکشنبه- سه شنبه	۱۴/۴۵-۱۵/۴۵	سالن بدنسازی کوثر	۲۰	۱۴۰۳/۱۰/۲۳
۵	TRX	یکشنبه- سه شنبه	۱۶:۳۰-۱۵:۳۰	سالن تی آر ایکس کوثر	۱۳	۱۴۰۳/۱۰/۰۴
۶	تنیس خاکی پیشرفته (کارکنان+ دانشجویان)	زوج	۱۵-۱۶	زمین تنیس خاکی	۱۶	۱۴۰۳/۱۰/۱۰
۷	یوگا	یکشنبه- سه شنبه	۱۵:۳۰-۱۶:۳۰	سالن یوگا ۲۲ بهمن	۲۰	۱۴۰۳/۱۰/۰۹
۸	تنیس روی میز (کارکنان+دانشجو)	زوج	۱۶-۱۴:۳۰	سالن امام علی(ع)	۱۶	۱۴۰۳/۱۰/۰۱
۹	ورزش صبحگاهی (کارکنان+دانشجو)	دوشنبه- چهارشنبه	۶-۷	سالن امام رضا(ع)	۲۵	۱۴۰۳/۱۰/۰۳
		یکشنبه- سه شنبه		سالن پیلاتس ۲۲ بهمن		
۱۰						

برنامه کلاس های همگانی دی ماه ۱۴۰۳

شروع ثبت نام: ۲۵ آذرماه

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

ردیف	کلاس	زمان	ساعت	مکان	تعداد نفرات	شروع کلاس
۱	تیراندازی	زوج	۱۲-۱۳:۳۰	سالن امام (رضاع)	۱۶	۱۴۰۳/۱۰/۰۱
		یکشنبه- سه شنبه	۱۰-۱۱:۳۰			۱۴۰۳/۱۰/۰۹
۲		پنجشنبه	۱۲-۱۳:۳۰			
۳	TRX	فرد	۱۷:۳۰-۱۶:۳۰	سالن تی ار ایکس کوثر	۱۳	۱۴۰۳/۱۰/۰۲
			۱۸:۳۰-۱۷:۳۰			
۴	TRX مقدماتی	زوج	۱۸-۱۹		۱۳	۱۴۰۳/۱۰/۰۱
	TRX پیشرفته		۱۹-۲۰			

برنامه کلاس های همگانی دی ماه ۱۴۰۳

شروع ثبت نام: ۲۵ آذرماه

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

۱۴۰۳/۱۰/۰۲	۲۰	سالن یوگا ۲۲ بهمن	۱۶:۳۰-۱۷:۳۰	یکشنبه- سه شنبه	یوگا	۵
			۱۰-۱۱	پنجشنبه		
۱۴۰۳/۱۰/۰۸			۱۲-۱۳	شنبه- چهارشنبه		۶
			۱۳-۱۴			
۱۴۰۳/۱۰/۰۲	۲۰	سالن رزمی ۲۲ بهمن	۱۶:۱۵-۱۷:۱۵	فرد	کاراته	۷
۱۴۰۳/۱۰/۰۲	۲۰	سالن رزمی ۲۲ بهمن	۱۴-۱۵	فرد	دفاع شخصی	۸
	۲۰		۱۵-۱۶			
۱۴۰۳/۱۰/۲۲	۱۶	سالن اسکواش ۲۲ بهمن	۱۸-۱۹:۳۰	شنبه- چهارشنبه	اسکواش	۹
۱۴۰۳/۱۰/۱۶	۱۵	زمین حجاب	۱۲-۱۳:۳۰	یکشنبه-سه شنبه	اسکیت	۱۰
			۱۳:۳۰-۱۵			
۱۴۰۳/۱۰/۰۲	۲۰	سالن بدنسازی کوثر	۱۷-۱۸	فرد	ایروفتنس	۱۱
	۲۰		۱۸-۱۹			۱۲

برنامه کلاس های همگانی دی ماه ۱۴۰۳

شروع ثبت نام: ۲۵ آذرماه

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

۱۴۰۳/۱۰/۲۳	۲۰	سالن بدنسازی کوثر	۱۳/۴۵-۱۴/۴۵	یکشنبه-سه شنبه	ایروبیک	۱۳	
۱۴۰۳/۱۰/۰۱	۲۰	سالن چند منظوره کوثر	۱۲-۱۳	زوج	والیبال مقدماتی	۱۴	
	۲۰		۱۳-۱۴		والیبال پیشرفته	۱۵	
۱۴۰۳/۱۰/۰۱	۲۰	سالن چند منظوره کوثر	۲۰-۲۱:۳۰	زوج	بسکتبال	۱۶	
۱۴۰۳/۱۰/۰۱	۱۶	زمین تنیس	۱۳-۱۴	شنبه-دوشنبه	تنیس خاکی پیشرفته	۱۷	
۱۴۰۳/۱۰/۱۰			۱۴-۱۵	زوج	تنیس خاکی مقدماتی		
۱۴۰۳/۱۰/۲۳	۲۰	سالن پیلاتس بهمن ۲۲	۱۹-۲۰	یکشنبه-سه شنبه	پیلاتس	۱۸	
۱۴۰۳/۱۰/۰۱			۱۸-۱۹	زوج			۱۹-۲۰
			۱۹-۲۰				
۱۴۰۳/۱۰/۰۱	۱۵	سالن بدنسازی کوثر	۱۱/۳۰-۱۲/۳۰	زوج	ایرو فیتنس	۲۰	
	۱۵		۱۲/۳۰-۱۳/۳۰				
۱۴۰۳/۱۰/۰۸	۱۵	سالن رزمی	۱۲-۱۴	شنبه-چهارشنبه	کیک بوکس	۲۱	

برنامه کلاس های همگانی دی ماه ۱۴۰۳

شروع ثبت نام: ۲۵ آذرماه

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

۱۴۰۳/۱۰/۰۸	۱۲	سالن رزمی	۱۸-۱۹:۳۰	شنبه و دوشنبه	کاراته	۲۲
۱۴۰۳/۱۰/۰۵	۱۵	سالن پردیس ۴	۱۶-۱۸	زوج	بدنسازی	۲۳
۱۴۰۳/۱۰/۱۶	۱۲	سالن رزمی	۱۲-۱۴	یکشنبه- سه شنبه	تکواندو	۲۴
۱۴۰۳/۱۰/۱۶	۱۳	سالن تی ار ایکس کوثر	۱۲-۱۳	فرد	TRX	۲۵
	۱۲		۱۳-۱۴		حرکات اصلاحی	
۱۴۰۳/۱۰/۱۵	۱۵	ژیمناستیک ۲۲ بهمن	۱۸-۲۰	زوج	ژیمناستیک	۲۶
۱۴۰۳/۱۰/۲	۱۵	سالن بدنسازی کوثر	۱۲-۱۳:۳۰	یکشنبه- سه شنبه	بدنسازی	۲۷
۱۴۰۳/۱۰/۱			۱۴-۱۵:۳۰	شنبه- چهارشنبه		