|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| تمرین تیم | زمان | مکان | مربی |
| والیبال | یک شنبه ، سه شنبه(14-12) | سالن شماره 1 | خانم میان آبادی |
| هندبال | شنبه، دوشنبه، چهار شنبه(14-12) | سالن شماره 2 | خانم کلوتی |
| فوتسال | یک شنبه، سه شنبه(14-12) | سالن شماره 2 | خانم کمشکی |
| بدمینتون | چهارشنبه(14-12) | سالن شماره 1 | خانم رازقندی |

تمرین تیم دختران نیم سال اول 96-95

کلاس های آموزشی دختران نیم سال اول 96-95

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| کلاس آموزشی | زمان | مکان | مربی |
| والیبال | شنبه، دوشنبه(14-12) | سالن شماره 1 | خانم اسدی |
| دفاع شخصی | شنبه، دوشنبه (14-12) | سالن شماره 1 | خانم رجایی |
| بدنسازی | شنبه، دوشنبه | سالن بدنسازی | خانم ناصر خانی |
| یک شنبه، سه شنبه | خانم صالحی |
| پیلاتس | یک شنبه ، سه شنبه(14-12:30) | سالن بدنسازی | خانم رحیمی |
| بسکتبال | چهارشنبه (18-16) | سالن شماره 2 | خانم طهرانچی |
| ایروبیک | شنبه ، دوشنبه (20:15-18:45) | خوابگاه مریمسالن تلویزیون | خانم دلبری |
| یک شنبه، سه شنبه(20:15-18:45) | خوابگاه ولی عصرسالن تلویزیون |
| کاراته | شنبه، دوشنبه، سه شنبه | سالن شماره 1 و سالن بدنسازی | خانم شورورزی |

برنامه استخر نیم سال اول 96-95

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| سانس آزاد شنا | شنبه، دوشنبه(14-12)- جمعه(16-14)،(14-12) | ناجی:خانم تابش |
| آموزش شنا مقدماتی | شنبه، دوشنبه | مربی: خانم طاهری |
| ناجی: خانم تابش |