

برنامه هفتگی نیمسال اول سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ سالن حضرت زینب (س) همکف

بعد از ظهر			صبح		ایام هفته
۱۷-۱۹	۱۵-۱۷	۱۵-۱۳	۱۰-۱۲	۸-۱۰	
	آمادگی جسمانی ۱ دکتر سالاری- ۹۸ گ ۲	آمادگی جسمانی ۱ دکتر سالاری- ۹۸ گ ۱	ورزش های و بازی های بومی و سنتی دکتر علی اصغری- ۹۵ گ ۱	ورزش های و بازی های بومی و سنتی دکتر علی اصغری- ۹۵ گ ۲	شنبه
ت ب ۱ (۲۱) خ برسلانی	ت ب ۱ (۴) خ برسلانی	ت ب ۱ (۳) دکتر علی اصغری	ت ب ۱ (۲) خ محمود جانلو	ت ب ۱ (۱) خ محمود جانلو	
	آمادگی جسمانی ۲ دکتر سالاری- ۹۷ گ ۱	آمادگی جسمانی ۲ دکتر سالاری- ۹۷ گ ۲	بدمینتون ۱ خ ملک نژاد- ۹۷ گ ۲	بدمینتون ۱ خ ملک نژاد- ۹۷ گ ۱	یکشنبه
ت ب ۱ (۲۲) خ خسروی	ت ب ۱ (۸) خ حسین نژاد	ت ب ۱ (۷) خ حسین نژاد	ت ب ۱ (۶) خ ملکی	ت ب ۱ (۵) خ ملکی	
	آمادگی جسمانی ۱ دکتر سالاری- ۹۸ گ ۲	آمادگی جسمانی ۱ دکتر سالاری- ۹۸ گ ۱	ورزش های و بازی های بومی و سنتی دکتر علی اصغری- ۹۵ گ ۱	ورزش های و بازی های بومی و سنتی دکتر علی اصغری- ۹۵ گ ۲	دوشنبه
ت ب ۱ (۲۳) خ دماوندی	ت ب ۱ (۱۲) خ دماوندی	ت ب ۱ (۱۱) دکتر علی اصغری	ت ب ۱ (۱۰) خ ملک نژاد	ت ب ۱ (۹) خ ملک نژاد	
	آمادگی جسمانی ۲ دکتر سالاری- ۹۷ گ ۲	آمادگی جسمانی ۲ دکتر سالاری- ۹۷ گ ۱	ت ب ۱ (۱۴) خ ملک نژاد	بدمینتون ۱ خ ملک نژاد- ۹۷ گ ۱	سه شنبه
ت ب ۱ (۲۴) خ حسین نژاد	ت ب ۱ (۱۵) خ حسین نژاد	بدمینتون ۱- خ ملک نژاد- ۹۷ گ ۲		ت ب ۱ (۱۳) فائزه خسروی	
		ت ب ۱ (۱۸) خ عابدی	ت ب ۱ (۱۷) خ عابدی	ت ب ۱ (۱۶) خ عابدی	چهارشنبه

برنامه هفتگی نیمسال اول سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ سالن حضرت زینب (س) طبقه ۲

بعد از ظهر			صبح		ایام هفته
۱۷-۱۹	۱۵-۱۷	۱۵-۱۳	۱۰-۱۲	۸-۱۰	
		ورزش ۱ (۵) - تنیس خ دماوندی			شنبه
ورزش ۱ (۷) - تنیس خ دماوندی	ورزش ۱ (۶) - تنیس خ دماوندی	ورزش ۱ (۴) - فعالیت های موزون - خ عابدی	ورزش ۱ (۲) - فعالیت های موزون - خ عابدی	ورزش ۱ (۱) - فعالیت های موزون - خ عابدی	
ورزش های رزمی خ مداحی - ۹۶ مشترک	ورزش های رزمی خ مداحی - ۲۴۹۶	ورزش های رزمی خ مداحی - ۱۴۹۶		ورزش ۱ (۸) - تنیس خ خسروی	یکشنبه
	ورزش ۱ (۱۰) - تنیس خ ذبیح زاده	ورزش ۱ (۹) - تنیس خ ذبیح زاده			
ورزش ۱ (۱۶) - یوگا خ محمود جانلو	ورزش ۱ (۱۵) - یوگا خ محمود جانلو	ورزش ۱ (۱۴) - یوگا خ حجازیان	ورزش ۱ (۱۳) - یوگا خ حجازیان	ورزش ۱ (۱۲) - یوگا خ حجازیان	دوشنبه
		ورزش ۱ (۱۷) - تنیس خ دماوندی			
ورزش های رزمی خ مداحی - ۹۶ مشترک	ورزش های رزمی خ مداحی - ۲۴۹۶	ورزش های رزمی خ مداحی - ۱۴۹۶	ورزش ۱ (۱۹) - تنیس خ ملکی	ورزش ۱ (۱۸) - تنیس خ ملکی	سه شنبه
ورزش ۱ (۲۲) - تنیس خ خسروی	ورزش ۱ (۲۱) - تنیس خ ذبیح زاده	ورزش ۱ (۲۰) - تنیس خ ذبیح زاده			
		ورزش ۱ (۲۷) - یوگا خ حجازیان	ورزش ۱ (۲۴) - یوگا خ حجازیان	ورزش ۱ (۲۳) - یوگا خ حجازیان	چهارشنبه
ورزش ۱ (۳۰) - تنیس خ دماوندی	ورزش ۱ (۲۹) - تنیس خ دماوندی	ورزش ۱ (۲۸) - تنیس خ دماوندی	ورزش ۱ (۲۶) - تنیس خ کابلی	ورزش ۱ (۲۵) - تنیس خ کابلی	

برنامه هفتگی نیمسال اول سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ سالن حضرت قائم (عج)

بعد از ظهر			صبح		ایام هفته
۱۷-۱۹	۱۵-۱۷	۱۵-۱۳	۱۰-۱۲	۸-۱۰	
هندبال ۱ آقای بخشنده ۱ گ ۹۵	هندبال ۱ آقای بخشنده - ۹۵ گ-۲		ورزش ها و بازی های بومی و سنتی (ب) دکتر نبوی نیک ۱ گ ۹۵	ورزش ها و بازی های بومی و سنتی (ب) دکتر نبوی نیک ۲ گ ۹۵	شنبه
تربیت بدنی ۱ آقای رضانی	بدمینتون ۱ آقای برزگری ۲ گ ۹۷	بدمینتون ۱ آقای برزگری ۱ گ ۹۷	هندبال ۱ خ خ عالمیان ۲ گ ۹۵	هندبال ۱ خ خ عالمیان ۱ گ ۹۵	یکشنبه
هندبال ۱ آقای بخشنده ۱ گ ۹۵	هندبال ۱ آقای بخشنده - ۹۵ گ-۲		ورزش ها و بازی های بومی و سنتی (ب) دکتر نبوی نیک ۱ گ ۹۵	ورزش ها و بازی های بومی و سنتی (ب) دکتر نبوی نیک ۲ گ ۹۵	دوشنبه
	بدمینتون ۱ آقای برزگری ۲ گ ۹۷	بدمینتون ۱ آقای برزگری ۱ گ ۹۷	هندبال ۱ خ خ عالمیان ۲ گ ۹۵	هندبال ۱ خ خ عالمیان ۱ گ ۹۵	سه شنبه
			آمادگی جسمانی ۱ (ب) دکتر دشتی - سالن قائم (ع) ۱ گ - ۹۸	آمادگی جسمانی ۱ (ب) دکتر دشتی - سالن قائم (ع) ۲ گ - ۹۸	چهارشنبه

برنامه هفتگی نیمسال اول سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ سالن پردیس (والیبال) - امام علی (ع)

بعد از ظهر			صبح		ایام هفته
۱۷-۱۹	۱۵-۱۷	۱۵-۱۳	۱۰-۱۲	۸-۱۰	
	ورزش کارمندان		آمادگی جسمانی ۲(ب) دکتر اسماعیلی ۹۷ (گ ۱)	آمادگی جسمانی ۲(ب) دکتر اسماعیلی ۹۷ (گ ۲)	شنبه
والیبال تخصصی آقای نظری مشترک ۹۴	والیبال ۲ (ب) آقای نظری ۹۷ (گ ۱)	والیبال ۲ (ب) آقای نظری ۹۷ (گ ۲)	والیبال ۲(خ) دکتر قربانی ۹۷ (گ ۱)	والیبال ۲(خ) دکتر قربانی ۹۷ (گ ۲)	یکشنبه
	ورزش کارمندان		آمادگی جسمانی ۲(ب) دکتر اسماعیلی ۹۷ (گ ۱)	آمادگی جسمانی ۲(ب) دکتر اسماعیلی ۹۷ (گ ۲)	دوشنبه
والیبال تخصصی آقای نظری مشترک ۹۴	والیبال ۲ (ب) آقای نظری ۹۷ (گ ۱)	والیبال ۲ (ب) آقای نظری ۹۷ (گ ۲)	والیبال ۲(خ) دکتر قربانی ۹۷ (گ ۱)		سه شنبه
	ورزش کارمندان			والیبال ۲(خ) دکتر قربانی ۹۷ (گ ۲)	چهارشنبه

برنامه هفتگی نیمسال اول سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ سالن یوگا- پردیس

بعد از ظهر			صبح		ایام هفته
۱۷-۱۹	۱۵-۱۷	۱۵-۱۳	۱۰-۱۲	۸-۱۰	
ورزش رزمی (ب) دکتر امینی ۹۶ (گ ۲)	ورزش رزمی (ب) دکتر امینی ۹۶ (گ ۱)				شنبه
	کلاس ورزش بانوان هیات علمی				یکشنبه
	ورزش رزمی (ب) دکتر امینی ۹۶ (گ ۲)	ورزش رزمی (ب) دکتر امینی ۹۶ (گ ۱)	ورزش ۱ (ب) رزمی دکتر امینی		دوشنبه
	کلاس ورزش بانوان هیات علمی				سه شنبه
					چهارشنبه

برنامه هفتگی نیمسال اول سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ سالن شهدا (ژیمناستیک و کشتی)

بعد از ظهر			صبح		ایام هفته
۱۷-۱۹	۱۵-۱۷	۱۵-۱۳	۱۰-۱۲	۸-۱۰	
	ژیمناستیک ۲(خ) خانم مقدسی ۹۶ (۲گ)	ژیمناستیک ۲(خ) خانم مقدسی ۹۶ (۱گ)	ژیمناستیک ۲ (ب) دکتر حسینی نژاد ۹۶ (۲گ)	ژیمناستیک ۲ (ب) دکتر حسینی نژاد ۹۶ (۱گ)	شنبه
	ژیمناستیک ۱ (ب) دکتر حسینی نژاد ۹۸ (۱گ)	ژیمناستیک ۱ (ب) دکتر حسینی نژاد ۹۸(۲گ)	ژیمناستیک ۱ (خ) دکتر نامدار ۹۸ (۱گ)	ژیمناستیک ۱ (خ) دکتر نامدار ۹۸ (۲گ)	یکشنبه
	ژیمناستیک ۲(خ) خانم مقدسی ۹۶ (۲گ)	ژیمناستیک ۲(خ) خانم مقدسی ۹۶ (۱گ)	ژیمناستیک ۲ (ب) دکتر حسینی نژاد ۹۶ (۲گ)	ژیمناستیک ۲ (ب) دکتر حسینی نژاد ۹۶ (۱گ)	دوشنبه
	ژیمناستیک ۱ (ب) دکتر حسینی نژاد ۹۸ (۱گ)	ژیمناستیک ۱ (ب) دکتر حسینی نژاد ۹۸(۲گ)	ژیمناستیک ۱ (خ) دکتر نامدار ۹۸ (۱گ)	ژیمناستیک ۱ (خ) دکتر نامدار ۹۸ (۲گ)	سه شنبه
					چهارشنبه

برنامه هفتگی نیمسال اول سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ سالن شهدا (تنیس روی میز)

بعد از ظهر			صبح		ایام هفته
۱۹-۱۷	۱۷-۱۵	۱۳-۱۵	۱۲-۱۰	۱۰-۸	
					شنبه
			تنیس روی میز ۲(خ) خانم کابلی ۹۶(گ)۱	تنیس روی میز ۲(خ) خانم کابلی ۹۶(گ)۲	یکشنبه
					دوشنبه
			تنیس روی میز ۲(خ) خانم کابلی ۹۶(گ)۱	تنیس روی میز ۲(خ) خانم کابلی ۹۶(گ)۲	سه شنبه
					چهارشنبه

برنامه هفتگی نیمسال اول سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ زمین چمن (۱)

بعد از ظهر			صبح		ایام هفته
۱۷-۱۹	۱۵-۱۷	۱۵-۱۳	۱۰-۱۲	۸-۱۰	
آمادگی جسمانی (ب) دکتر دشتی- چمن ۱ ۹۸-گ ۱	دو و میدانی (۲)ب دکتر دشتی- ۹۷ گ ۱	دو و میدانی (۲)ب دکتر دشتی- ۹۷ گ ۲	دو و میدانی (۲) خ ۹۷ گ ۱- خ رضائیان	دو و میدانی (۲)-خ ۹۷ گ ۲- خ رضائیان	شنبه
			دو و میدانی (۱)خ دیوسالار- ۹۷ گ ۱	دو و میدانی (۱)خ دیوسالار- ۹۷ گ ۲	
	فوتبال (۲۱)-ب دکتر نبوی نیک ۹۶ گ ۲	فوتبال (۲)-ب دکتر نبوی نیک ۹۶ گ ۱	دو و میدانی (۱)ب دکتر دشتی- ۹۸ گ ۱	دو و میدانی (۱)ب دکتر دشتی- ۹۸ گ ۲	یکشنبه
آمادگی جسمانی (ب) دکتر دشتی- چمن ۱ ۹۸-گ ۲	دو و میدانی (۲)خ دکتر دشتی- ۹۷ گ ۱	دو و میدانی (۲)ب دکتر دشتی- ۹۷ گ ۲	دو و میدانی (۲) خ ۹۷ گ ۱- خ رضائیان	دو و میدانی (۲)-خ ۹۷ گ ۲- خ رضائیان	دوشنبه
			دو و میدانی (۱)خ دیوسالار- ۹۷ گ ۱	دو و میدانی (۱)خ دیوسالار- ۹۷ گ ۲	
	فوتبال (۲۱)-ب دکتر نبوی نیک ۹۶ گ ۲	فوتبال (۲)-ب دکتر نبوی نیک ۹۶ گ ۱	دو و میدانی (۱)ب دکتر دشتی- ۹۸ گ ۱	دو و میدانی (۱)ب دکتر دشتی- ۹۸ گ ۲	سه شنبه
			آمادگی جسمانی (ب) دکتر دشتی- سالن قائم (ع) ۹۸-گ ۱	آمادگی جسمانی (ب) دکتر دشتی- سالن قائم (ع) ۹۸-گ ۲	چهارشنبه



برنامه هفتگی نیمسال اول سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ زمین چمن (۳)

بعد از ظهر			صبح		ایام هفته
۱۷-۱۹	۱۵-۱۷	۱۵-۱۳	۱۰-۱۲	۸-۱۰	
	تربیت بدنی ۱ آقای طالبی	تربیت بدنی ۱ آقای طالبی	خ	خ	شنبه
	ورزش ۱ (فوتبال) آقای نیک سرشت	ورزش ۱ (فوتبال) آقای نیک سرشت			
تربیت بدنی ۱ آقای رضانی سالن قائم (عج)	تربیت بدنی ۱ آقای رضانی	تربیت بدنی ۱ آقای طالبی	تربیت بدنی ۱ دکتر امینی	تربیت بدنی ۱ دکتر امینی	یکشنبه
	ورزش ۱ (فوتبال) آقای طالبی	ورزش ۱ (فوتبال) دکتر امینی	ورزش ۱ (فوتبال) دکتر اسماعیلی	ورزش ۱ (فوتبال) دکتر اسماعیلی	
	تربیت بدنی ۱ آقای رضانی	تربیت بدنی ۱ آقای رضانی	خ	خ	دوشنبه
	ورزش ۱ (فوتبال) آقای نیک سرشت	ورزش ۱ (فوتبال) آقای نیک سرشت			
	تربیت بدنی ۱ آقای نوری	تربیت بدنی ۱ آقای نوری	تربیت بدنی ۱ آقای طالبی	تربیت بدنی ۱ آقای طالبی	سه شنبه
		ورزش ۱ (فوتبال) آقای طالبی			
		تربیت بدنی ۱ آقای نوری	تربیت بدنی ۱ آقای مولانا	تربیت بدنی ۱ آقای مولانا	چهارشنبه
	ورزش ۱ (فوتبال) آقای حسن پور	ورزش ۱ (فوتبال) آقای حسن پور			

برنامه هفتگی نیمسال اول سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ استخر

بعد از ظهر			صبح		ایام هفته
۱۹-۱۷	۱۷-۱۵	۱۳-۱۵	۱۲-۱۰	۱۰-۸	
			شنا (۱) - خ خ تقی نژاد ۹۶ گ ۲	شنا (۱) - خ خ تقی نژاد ۹۶ گ ۱	شنبه
			نجات غریق باقری-۹۵ (گ ۲)	نجات غریق باقری-۹۵ (گ ۱)	
		نجات غریق خدایاری مشترک ۹۵	شنا (۱) - ب خدایاری ۱ گ ۹۶	شنا (۱) - ب خدایاری ۲ گ ۹۶	یکشنبه
			شنا (۱) - خ خ تقی نژاد ۹۶ گ ۲	شنا (۱) - خ خ تقی نژاد ۹۶ گ ۱	دوشنبه
			نجات غریق باقری-۹۵ (گ ۲)	نجات غریق باقری-۹۵ (گ ۱)	
		نجات غریق خدایاری مشترک ۹۵	شنا (۱) - ب خدایاری ۱ گ ۹۶	شنا (۱) - ب خدایاری ۲ گ ۹۶	سه شنبه
					چهارشنبه