

بعد از ظهر		صبح		ایام هفته
۱۷-۱۹	۱۵-۱۷	۱۵-۱۳	۱۰-۱۲	۸-۱۰
هندبال (۱)-خ مشترک ۹۴ عالمیان	هندبال (۱)-خ انسانی ۹۴ عالمیان	هندبال (۱)-خ زیستی ۹۴ عالمیان	بدمینتون (۱)-خ ملک نژاد ۹۶	بدمینتون (۱)-خ ملک نژاد ۹۶
تربیت بدنی ۵گ دماوندی	تربیت بدنی ۴گ دماوندی	تربیت بدنی ۳گ ملک نژاد	تربیت بدنی ۲گ سمیرا قلی تبار	تربیت بدنی ۱گ سمیرا قلی تبار
آمادگی جسمانی (۲)-خ حسین نژاد- ۹۶ گ ۱	آمادگی جسمانی (۲)-خ حسین نژاد- ۹۶ گ ۱	بسکتبال (۲)-خ خسروی مشترک ۹۴	بسکتبال (۲)-خ دکتر معمار مقدم زیستی ۹۴	بسکتبال (۲)-خ خسروی انسانی ۹۴
تربیت بدنی ۱۳گ نصیری	تربیت بدنی ۱۲گ نصیری	تربیت بدنی ۱۱گ نصیری	تربیت بدنی ۱۰گ ملک نژاد	تربیت بدنی ۹گ ملک نژاد
تربیت بدنی ۸گ یاور پور	تربیت بدنی ۷گ یاور پور	تربیت بدنی ۸گ سالاری	تربیت بدنی ۶گ سالاری	تربیت بدنی ۶گ سالاری
هندبال (۱)-خ مشترک ۹۴ عالمیان	هندبال (۱)-خ انسانی ۹۴ عالمیان	هندبال (۱)-خ زیستی ۹۴ عالمیان	بدمینتون (۱)-خ ملک نژاد ۹۶	بدمینتون (۱)-خ ملک نژاد ۹۶
تربیت بدنی ۱۸گ دماوندی	تربیت بدنی ۱۷گ دماوندی	تربیت بدنی ۱۶گ دماوندی	تربیت بدنی ۱۵گ مداحی	تربیت بدنی ۱۴گ مداحی
آمادگی جسمانی (۲)-خ حسین نژاد- ۹۶ گ ۱	آمادگی جسمانی (۲)-خ حسین نژاد- ۹۶ گ ۱	بسکتبال (۲)-خ خسروی مشترک ۹۴	بسکتبال (۲)-خ دکتر معمار مقدم زیستی ۹۴	بسکتبال (۲)-خ خسروی انسانی ۹۴
تربیت بدنی ۲۸گ کابلی	تربیت بدنی ۲۷گ کابلی	تربیت بدنی ۲۱گ کمالی	تربیت بدنی ۲۰گ کمالی	تربیت بدنی ۱۹گ کمالی
تربیت بدنی ۲۶گ قلی تبار	تربیت بدنی ۲۵گ قلی تبار	تربیت بدنی ۲۴گ قلی تبار	تربیت بدنی ۲۳گ حسین نژاد	تربیت بدنی ۲۲گ حسین نژاد
		ورزش ۱ (والیبال) ۲۸گ حسینی	ورزش ۱ (والیبال) ۲۷گ حسینی	ورزش ۱ (والیبال) ۲۶گ حسینی

چهارشنبه

برنامه هفتگی نیمسال اول سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ سالن حضرت زینب (س) طبقه ۲

بعد از ظهر		صبح		ایام هفته	
۱۷-۱۹	۱۵-۱۷	۱۵-۱۳	۱۰-۱۲		۸-۱۰
		ورزش ۱ (تنیس روی میز) ۱ گ دماوندی			شنبه
ورزش های رزمی-خ مداحی ۹۵	ورزش های رزمی-خ مداحی ۹۵	ورزش های رزمی-خ یاور پور ۹۵	ورزش ۱ (ایروبیک) ۳ گ ذبیح زاده	ورزش ۱ (ایروبیک) ۲ گ ذبیح زاده	یکشنبه
	ورزش ۱ (تنیس روی میز) ۷ گ خسروی	ورزش ۱ (ایروبیک) ۴ گ ذبیح زاده	ورزش ۱ (تنیس روی میز) ۶ گ علی اصغری	ورزش ۱ (تنیس روی میز) ۵ گ علی اصغری	
	ورزش ویژه (۲) ۱ گ محمود جانلو	ورزش ۱ (تنیس روی میز) ۱۱ گ حجازیان	ورزش ۱ (یوگا) ۱۰ گ حجازیان	ورزش ۱ (یوگا) ۹ گ حجازیان	دوشنبه
		ورزش ویژه (۱) ۱ گ محمود جانلو	ورزش ۱ (تنیس روی میز) ۱۳ گ خانم علی اصغری	ورزش ۱ (تنیس روی میز) ۱۲ گ خانم علی اصغری	
ورزش های رزمی-خ مداحی ۹۵	ورزش های رزمی-خ مداحی ۹۵	ورزش های رزمی-خ یاور پور ۹۵	ورزش ۱ (ایروبیک) ۱۵ گ ذبیح زاده	ورزش ۱ (ایروبیک) ۱۴ گ ذبیح زاده	سه شنبه
	ورزش ۱ (تنیس روی میز) ۸ گ خسروی	ورزش ۱ (تنیس روی میز) ۱۶ گ ذبیح زاده			
ورزش ۱ (ایروبیک) ۲۲ گ یاور پور	ورزش ۱ (ایروبیک) ۲۱ گ یاور پور	ورزش ۱ (یوگا) ۲۰ گ حجازیان	ورزش ۱ (یوگا) ۱۹ گ حجازیان	ورزش ۱ (یوگا) ۱۸ گ حجازیان	چهارشنبه
ورزش ۱ (تنیس روی میز) ۲۵ گ دماوندی	ورزش ۱ (تنیس روی میز) ۲۴ گ دماوندی	ورزش ۱ (تنیس روی میز) ۲۳ گ دماوندی			

بعد از ظهر			صبح		ایام هفته
۱۷-۱۹	۱۵-۱۷	۱۵-۱۳	۱۰-۱۲	۸-۱۰	
	بدمینتون (۱)-ب برزگری ۹۶	بدمینتون (۱)-ب برزگری ۹۶	ورزش های رزمی-ب یاسری فر ۹۵	ورزش های رزمی-ب یاسری فر ۹۵	شنبه
	آمادگی جسمانی (۲)-ب دکتر حسینی نژاد ۹۶	آمادگی جسمانی (۲)-ب دکتر حسینی نژاد ۹۶	هندبال (۱)-ب دکتر تابش زیستی ۹۴		یکشنبه
	بدمینتون (۱)-ب برزگری ۹۶	بدمینتون (۱)-ب برزگری ۹۶	ورزش های رزمی-ب یاسری فر ۹۵	ورزش های رزمی-ب یاسری فر ۹۵	دوشنبه
	آمادگی جسمانی (۲)-ب دکتر حسینی نژاد ۹۶	آمادگی جسمانی (۲)-ب دکتر حسینی نژاد ۹۶	هندبال (۱)-ب دکتر تابش زیستی ۹۴		سه شنبه
					چهارشنبه

بعد از ظهر			صبح		ایام هفته
۱۷-۱۹	۱۵-۱۷	۱۵-۱۳	۱۰-۱۲	۸-۱۰	
	والیبال (۲) - خ رضائیان - ۹۶	والیبال (۲) - خ رضائیان - ۹۶	ورزش ۱ (والیبال) گ ۵۱ وحید نظری	ورزش ۱ (والیبال) گ ۵۰ وحید نظری	شنبه
			والیبال (۲) - ب دکتر اسلامی ۹۶		یکشنبه
	والیبال (۲) - خ رضائیان - ۹۶	والیبال (۲) - خ رضائیان - ۹۶			دوشنبه
			والیبال (۲) - ب دکتر اسلامی ۹۶		سه شنبه
		ورزش ۱ (والیبال) گ ۵۴ رشیدی	ورزش ۱ (والیبال) گ ۵۳ رشیدی	ورزش ۱ (والیبال) گ ۵۲ رشیدی	چهارشنبه

بعد از ظهر			صبح		ایام هفته
۱۷-۱۹	۱۵-۱۷	۱۵-۱۳	۱۰-۱۲	۸-۱۰	
		فعالیت های موزون (۲)-خ عابدی مشترک ۹۴	فعالیت های موزون (۲)-خ عابدی انسانی ۹۴	فعالیت های موزون (۲)-خ عابدی زیستی ۹۴	شنبه
					یکشنبه
		فعالیت های موزون (۲)-خ عابدی مشترک ۹۴	فعالیت های موزون (۲)-خ عابدی انسانی ۹۴	فعالیت های موزون (۲)-خ عابدی زیستی ۹۴	دوشنبه
					سه شنبه
					چهارشنبه

بعد از ظهر			صبح		ایام هفته
۱۷-۱۹	۱۵-۱۷	۱۵-۱۳	۱۰-۱۲	۸-۱۰	
	ژیمناستیک (۲)-خ مقدسی ۹۵	ژیمناستیک (۲)-خ مقدسی ۹۵	کشتی (۲)-ب باباجان زاده انسانی ۹۴	کشتی (۲)-ب باباجان زاده زیستی ۹۴	شنبه
ژیمناستیک (۲)-ب رضانی ۹۵	ژیمناستیک (۲)-ب رضانی ۹۵				یکشنبه
	ژیمناستیک (۲)-خ مقدسی ۹۵	ژیمناستیک (۲)-خ مقدسی ۹۵	کشتی (۲)-ب باباجان زاده انسانی ۹۴	کشتی (۲)-ب باباجان زاده زیستی ۹۴	دوشنبه
ژیمناستیک (۲)-ب رضانی ۹۵	ژیمناستیک (۲)-ب رضانی ۹۵				سه شنبه
					چهارشنبه

بعد از ظهر			صبح		ایام هفته
۱۷-۱۹	۱۵-۱۷	۱۵-۱۳	۱۰-۱۲	۸-۱۰	
					شنبه
	تنیس روی میز (۲)-ب آقای خانابایی انسانی ۹۴	تنیس روی میز (۲)-ب آقای خانابایی زیستی ۹۴	تنیس روی میز (۲)-خ خانم کابلی ۲ گ ۹۵	تنیس روی میز (۲)-خ خانم کابلی ۱ گ ۹۵	یکشنبه
					دوشنبه
	تنیس روی میز (۲)-ب آقای خانابایی انسانی ۹۴	تنیس روی میز (۲)-ب آقای خانابایی زیستی ۹۴	تنیس روی میز (۲)-خ خانم کابلی ۲ گ ۹۵	تنیس روی میز (۲)-خ خانم کابلی ۱ گ ۹۵	سه شنبه
					چهارشنبه

برنامه هفتگی نیمسال اول سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ زمین چمن (۱)

بعد از ظهر			صبح		ایام هفته
۱۷-۱۹	۱۵-۱۷	۱۵-۱۳	۱۰-۱۲	۸-۱۰	
	فوتبال (۲)-ب اسماعیلی ۹۵	فوتبال (۲)-ب اسماعیلی ۹۵	دو و میدانی (۲)-ب آقای صفائی	دو و میدانی (۲)-ب آقای صفائی	شنبه
		تربیت بدنی ۱ گ ۵۰ نظری			
			دو و میدانی (۲)-خ رضائیان	دو و میدانی (۲)-خ رضائیان	یکشنبه
	فوتبال (۲)-ب اسماعیلی ۹۵	فوتبال (۲)-ب اسماعیلی ۹۵	دو و میدانی (۲)-ب آقای صفائی	دو و میدانی (۲)-ب آقای صفائی	دوشنبه
			دو و میدانی (۲)-خ رضائیان	دو و میدانی (۲)-خ رضائیان	سه شنبه
					چهارشنبه

برنامه هفتگی نیمسال اول سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ زمین چمن (۲)

بعد از ظهر			صبح		ایام هفته
۱۷-۱۹	۱۵-۱۷	۱۵-۱۳	۱۰-۱۲	۸-۱۰	
					شنبه
					یکشنبه
					دوشنبه
					سه شنبه
					چهارشنبه

برنامه هفتگی نیمسال اول سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ زمین چمن (۳)

بعد از ظهر			صبح		ایام هفته
۱۷-۱۹	۱۵-۱۷	۱۵-۱۳	۱۰-۱۲	۸-۱۰	
تربیت بدنی ۱ گ ۵۱ برزگری	ورزش ۱ (تربیت بدنی ۲) گ ۵۹ ایوبی	ورزش ۱ (تربیت بدنی ۲) گ ۵۸ ایوبی			شنبه
	تربیت بدنی ۱ گ ۶۲ بخشنده	تربیت بدنی ۱ گ ۶۱ بخشنده			
تربیت بدنی ۱ گ ۵۵ گندم کار	تربیت بدنی ۱ گ ۵۴ گندم کار	تربیت بدنی ۱ گ ۵۳ گندم کار			یکشنبه
تربیت بدنی ۱ گ ۵۲ برزگری	تربیت بدنی ۱ گ ۶۴ ایوبی	تربیت بدنی ۱ گ ۶۳ ایوبی	ورزش ۱ (فوتبال) گ ۶۱ درویشی	ورزش ۱ (فوتبال) گ ۶۰ درویشی	دوشنبه
		ورزش ۱ (فوتبال) گ ۶۲ درویشی			
تربیت بدنی ۱ گ ۵۸ گندم کار	تربیت بدنی ۱ گ ۵۷ گندم کار	تربیت بدنی ۱ گ ۵۶ گندم کار			سه شنبه
	تربیت بدنی ۱ گ ۶۰ بخشنده	ورزش ۱ (فوتبال) گ ۵۷ اسماعیلی	ورزش ۱ (فوتبال) گ ۵۶ اسماعیلی	ورزش ۱ (فوتبال) گ ۵۵ اسماعیلی	چهارشنبه
		تربیت بدنی ۱ گ ۵۹ بخشنده			

برنامه هفتگی نیمسال اول سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ استخر

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