

## برنامه کلاس های آموزشی-ورزشی سالن فرزنانگان خوابگاه مهرماه- پاییز ۱۴۰۲

ایام هفته	۱۰-۱۱	۱۰-۱۱:۳۰	۱۱-۱۲	۱۳-۱۴	۱۴-۱۵	۱۵-۱۶	۱۷-۱۸	۱۸-۱۹	۱۹-۲۰:۳۰	۲۰-۲۱:۳۰	۲۱-۲۲	
شنبه	کار با دستگاه آزاد تنیس روی میز کلاس دانشکده		دفاع شخصی (معصومه سیاح البرزی)	کار با دستگاه آزاد			کار با دستگاه ملیحه علیزاده	کار با دستگاه آزاد	تمرینات با وزن بدن ملیحه علیزاده		۲۰-۲۱ پيلاتس ملیحه علیزاده	
	کار با دستگاه آزاد تیس روی میز کلاس دانشکده			کار با دستگاه آزاد					تمرینات با وزن بدن ملیحه علیزاده		۲۰-۲۱ پيلاتس ملیحه علیزاده	
یکشنبه	کار با دستگاه آزاد یوگا (سمیه حسینی)		کار با دستگاه آزاد			پاور یوگا (زهرا عرفی زاده)	پاور یوگا (زهرا عرفی زاده)	کار با دستگاه آزاد	ایروبیک استپ (مهناز حیدری)		تی.آر.ایکس (فرزانه حمیدی)	
	کار با دستگاه آزاد یوگا(سمیه حسینی)		کار با دستگاه آزاد						ایروبیک استپ (مهناز حیدری)		تی.آر.ایکس (فرزانه حمیدی)	
دوشنبه	کار با دستگاه آزاد تنیس روی میز کلاس دانشکده		دفاع شخصی (معصومه سیاح البرزی)	کار با دستگاه آزاد			کار با دستگاه ملیحه علیزاده	کار با دستگاه آزاد	تمرینات با وزن بدن ملیحه علیزاده		پيلاتس ملیحه علیزاده	
	کار با دستگاه آزاد تنیس روی میز کلاس دانشکده			کار با دستگاه آزاد					تمرینات با وزن بدن ملیحه علیزاده		پيلاتس ملیحه علیزاده	
سه شنبه	کار با دستگاه آزاد		کار با دستگاه آزاد			پاور یوگا (زهرا عرفی زاده)	پاور یوگا (زهرا عرفی زاده)	کار با دستگاه آزاد	ایروبیک استپ (مهناز حیدری)		تی.آر.ایکس (فرزانه حمیدی)	
	کار با دستگاه آزاد		کار با دستگاه آزاد						ایروبیک استپ (مهناز حیدری)		تی.آر.ایکس (فرزانه حمیدی)	
چهارشنبه	کار با دستگاه آزاد		کار با دستگاه آزاد			کار با دستگاه ملیحه علیزاده	کار با دستگاه ملیحه علیزاده	کار با دستگاه آزاد	تمرینات با وزن بدن ملیحه علیزاده		پيلاتس ملیحه علیزاده	
	کار با دستگاه آزاد		کار با دستگاه آزاد						تمرینات با وزن بدن ملیحه علیزاده		پيلاتس ملیحه علیزاده	

**مدارک ثبت نام: کارت دانشجویی-کارت بانکی- یک قطعه عکس الزامی می باشد.**

زمان ثبت نام: ۱۴۰۲/۰۷/۱۸ الی ۱۴۰۲/۰۷/۲۳- ساعت ۹ الی ۱۳ برای کلیه دانشجویان خوابگاهی

مکان ثبت نام: سایت شرقی - بعد از مسجد دانشگاه - روبروی کلینیک دانشگاه - مدیریت تربیت بدنی (خانم ضیایی) - شماره تماس: ۸۵۶۹۲۶۸۵

**در تمامی روزها استفاده از سالن تنیس روی میز، به صورت تفریحی و رایگان می باشد.**

**معاونت دانشجویی- مدیریت تربیت بدنی**