

# تمرینات فوق برنامه ورزشی (کارکنان و اساتید) در ایام ماه مبارک رمضان (۱۳۹۸)

ایام هفته	سالن فجر	سالن کوثر	سالن غدیر (امیرآباد)	سالن تختی
ساعت	۲۴ - ۲۲	۲۴ - ۲۲	۲۴ - ۲۲	
شنبه	تنیس روی میز . بدنسازی (خواهران)	فوتسال (برادران)	فوتسال (برادران)	-----
یکشنبه	تمرین والیبال . بدنسازی . تنیس روی میز (برادران)		والیبال . بدمینتون (برادران)	یوگا (خواهران)
دوشنبه	تنیس روی میز بدمینتون . بدنسازی (خواهران)	والیبال (برادران)	فوتسال (برادران)	-----
سه شنبه	فوتسال . بدنسازی . تنیس روی میز (برادران)		والیبال . بدمینتون (برادران)	یوگا (خواهران)
چهارشنبه	تنیس روی میز . بدنسازی (خواهران)	والیبال (برادران)	-----	-----
پنجشنبه	تمرین فوتسال . بدنسازی . تنیس روی میز (برادران)		فوتسال (برادران)	یوگا (خواهران)

مدیریت تربیت بدنی و فوق برنامه

ورزش کارکنان