

مدیریت تربیت بدنی - معاونت دانشجویی دانشگاه مازندران

زمانبندی تمرینات تیم ها و فوق برنامه ورزشی در بخش پسران

مهر لغایت اسفند ۱۴۰۲

ردیف	رشته ورزشی	مربی مربوطه	روز و ساعت تمرین	مکان کلاس
۱	والیبال	آقای سعید حجازیان و آقای قاسم زاده	شنبه ها - دوشنبه ها و چهارشنبه ها ساعت ۱۹ الی ۲۱ شب	سالن امام علی (ع) دانشکده علوم ورزشی
۲	کاراته	آقای معصومی و آقای علی پور	شنبه ها - دوشنبه ها و چهارشنبه ها ساعت ۱۷ الی ۱۹	سالن رزمی شهر
۴	بدمینتون	آقای محمدپور و آقای قربان زاده	یکشنبه ها و چهارشنبه ها ساعت ۱۵ الی ۱۷	سالن امام علی (ع) و حضرت قائم (عج) دانشکده علوم ورزشی
۵	تکواندو	آقای رهبانی	یکشنبه ها و سه شنبه ها ساعت ۱۶ الی ۱۸	سالن تکواندو شهر
۶	ووشو	آقای دکتر باباگل زاده		سالن رزمی دانشکده علوم ورزشی
۷	فوتسال	دکتر امیر حسین سینا و آقای محمد رمضان نژاد	شنبه ها - دوشنبه ها و چهارشنبه ها ساعت ۱۷ الی ۱۵	سالن قائم (عج) دانشکده علوم ورزشی
۸	هندبال	آقای حسن ضامنی و آقای قدیمی	یکشنبه ها ساعت ۱۷ الی ۱۹ و سه شنبه ها ساعت ۱۵ الی ۱۷	سالن قائم (عج) دانشکده علوم ورزشی
۹	تنیس روی میز	آقای منصور رمضان نژاد	شنبه - دوشنبه و چهارشنبه ساعت ۱۷ الی ۱۹	سالن تنیس روی میز نوروزی
۱۰	شطرنج	آقای داداشی و آقای ابراهیمی	شنبه ها ساعت ۱۵ الی ۱۹	طبقه دوم سلف پردیس
۱۱	دوومیدانی	آقای طهیری	شنبه ها - دوشنبه ها ساعت ۱۵ الی ۱۷	پیست دوومیدانی دانشکده علوم ورزشی
۱۲	بسکتبال	آقای دکتر سارنگ و آقای هراتی	شنبه ها و سه شنبه ها ساعت ۱۷ الی ۱۹	سالن قائم (عج) دانشکده علوم ورزشی
۱۳	کشتی آزاد و فرنگی	آقای دکتر خمسی و آقای قاسم زاده	یکشنبه ها ساعت ۱۶ الی ۱۹ سه شنبه ها و پنجشنبه ها ساعت ۱۶ الی ۱۹	سالن کشتی دانشکده و سالن کشتی مرحوم عبدالله موحد
۱۴	ورزش های رزمی	آقای دکتر خبازی	شنبه ها و دوشنبه ها ساعت ۱۶ الی ۱۸	سالن رزمی خوابگاه شهید نواب صفوی

زمانبندی تمرینات تیم ها و فوق برنامه ورزشی دربخش دختران

مهر لغایت اسفند ۱۴۰۲

ردیف	رشته ورزشی	مربی مربوطه	روز و ساعت تمرین	مکان کلاس
۱	والیبال	خانم دکتر ملکی	شنبه ها از ساعت ۱۷ الی ۱۹ و دو شنبه ها از ساعت ۱۹ الی ۲۱	سالن ورزش خوابگاه حضرت زینب(س)
۲	کاراته	خانم خضری	دوشنبه ها ساعت ۱۹/۳۰ الی ۲۱ شنبه ها و چهارشنبه ها ساعت ۱۶ الی ۱۸/۳۰	سالن رزمی خوابگاه حضرت زینب(س) و باشگاه رزمی خضری
۴	بدمینتون	خانم ملک نژاد	شنبه ها و چهارشنبه ها ساعت ۱۹ الی ۲۱	سالن ورزش خوابگاه حضرت زینب(س)
۵	تکواندو	خانم احمدی	یکشنبه ها ۱۳-۱۱/۳۰ ظهر ۲ سانس در باشگاه شهر	اتاق رزمی خوابگاه حضرت زینب(س)
۶	ووشو	خانم مداحی	یکشنبه ها و سه شنبه ها ساعت ۱۸ الی ۲۰	اتاق رزمی خوابگاه حضرت زینب(س)
۷	فوتسال	خانم ولی اله نتاج	دوشنبه ها و چهارشنبه ها از ساعت ۱۷ الی ۱۹	سالن ورزش خوابگاه حضرت زینب(س)
۸	هندبال	خانم عالمیان	یکشنبه ها ساعت ۱۷/۳۰ الی ۱۹/۳۰ و چهارشنبه ها از ساعت ۱۱/۳۰ الی ۱۳/۳۰	سالن ورزش خوابگاه حضرت زینب(س)
۹	تنیس روی میز	خانم کابلی	یکشنبه ها و دوشنبه ها از ساعت ۱۱ الی ۱۵ و پنجشنبه ها از ساعت ۹ الی ۱۲	سالن ورزشی خوابگاه حضرت زینب(س)
۱۰	شطرنج	آقای داداشی	یکشنبه ها و سه شنبه ها از ساعت ۱۵/۳۰ الی ۱۷/۳۰	طبقه دوم سلف پردیس
۱۱	دوومیدانی	خانم مقدسی	یکشنبه ها و سه شنبه ها از ساعت ۱۱/۳۰ الی ۱۳/۳۰	زمین چمن (بزرگ) دانشکده علوم ورزشی
۱۲	بسکتبال	خانم خسروی	یکشنبه ها ساعت ۱۱/۳۰ الی ۱۳ و سه شنبه ها از ساعت ۱۹ الی ۲۱	سالن ورزشی حضرت قائم (عج) و خوابگاه حضرت زینب(س)
۱۳	شنا	خانم جباری	با مربی مربوطه به شماره ۰۹۱۹۴۵۸۶۳۱۵ هماهنگ شود.	استخر متل غسل
۱۴	بدنسازي	خانم خاکسبزی	شنبه تا چهارشنبه ساعت ۲۰ الی ۲۳ شب	سالن بدنسازی خوابگاه حضرت زینب

**برنامه ورزشی کارکنان در سالن شهید طالبی سازمان
مرکزی دانشگاه**

۲۲ تا ۲۴	۲۱ تا ۲۲	۱۸ تا ۲۰	۱۵:۳۰ تا ۱۷:۳۰	۱۴ تا ۱۵:۳۰	۱۲ تا ۱۴	۱۰ تا ۱۲	۸ تا ۱۰	
کارکنان (آقایان)	کارکنان (آقایان)		کارکنان (آقایان)	کارکنان (خانم‌ها)				شنبه
کارکنان (آقایان)	کارکنان (آقایان)							یکشنبه
				کارکنان (آقایان)				دوشنبه
کارکنان (آقایان)	کارکنان (آقایان)		کارکنان (آقایان)					سه شنبه
کارکنان (آقایان)				کارکنان (آقایان)				چهارشنبه
	کارکنان (آقایان)							پنجشنبه
								جمعه

**** روزهای یکشنبه و سه شنبه هر هفته از ساعت ۱۴ الی ۱۵/۳۰ کلاس یوگا ویژه اعضای محترم**

هیات علمی و کارکنان خانم در سازمان مرکزی (اتاق یوگا - پشت سالن بدنسازی) برقرار می

باشد.

برنامه ورزشی کارکنان در سالن بدنسازی سازمان
مرکزی دانشگاه

تا ۱۷/۳۰ ۲۱	۷ صبح تا ۱۷ عصر	
کارکنان (آقایان)	کارکنان (خانمها)	شنبه
کارکنان (آقایان)	کارکنان (خانمها)	یکشنبه
کارکنان (آقایان)	کارکنان (خانمها)	دوشنبه
کارکنان (آقایان)	کارکنان (خانمها)	سه شنبه
کارکنان (آقایان)	کارکنان (خانمها)	چهارشنبه
	کارکنان (آقایان)	پنجشنبه
	کارکنان (آقایان)	جمعه

**برنامه ورزشی کارکنان در سالن حضرت قائم (عج)
پردیس دانشگاه**

۱۷-۱۹	۱۵:۳۰ تا ۱۷	۱۴ تا ۱۵:۳۰	۱۲ تا ۱۴	۱۰ تا ۱۲	۸ تا ۱۰	
						شنبه
	کارکنان (آقایان)					یکشنبه
کارکنان (آقایان)						دوشنبه
						سه شنبه
کارکنان (آقایان)						چهارشنبه
						پنجشنبه
						جمعه

برنامه ورزشی کارکنان در سالن امام علی (ع)
دانشکده علوم ورزشی

۱۷-۱۹	۱۵:۳۰ تا ۱۷	۱۴ تا ۱۵:۳۰	۱۲ تا ۱۴	۱۰ تا ۱۲	۸ تا ۱۰	
کارکنان (آقایان)						شنبه
کارکنان (آقایان)						یکشنبه
کارکنان (آقایان)						دوشنبه
کارکنان (آقایان)						سه شنبه
کارکنان (آقایان)	کارکنان (آقایان)					چهارشنبه
کارکنان (آقایان)						پنجشنبه
						جمعه

برنامه های ورزشی در خوابگاه شهید نواب صفوی

ساعت برگزاری	مکان
هر روزه از شنبه تا جمعه از ساعت ۱۶ الی ۲۲ شب (ویژه دانشجویان ساکن خوابگاه)	سالن بدنسازی خوابگاه شهید نواب صفوی
هر روزه از شنبه تا جمعه از ساعت ۸ صبح تا ۲۲ شب (ویژه دانشجویان ساکن خوابگاه)	زمین چمن فوتبال خوابگاه شهید نواب صفوی
یکشنبه ها و سه شنبه های هر هفته از ساعت ۱۶ الی ۱۹ (تمرینات رزمی دانشگاه)	سالن کشتی خوابگاه شهید نواب صفوی
شنبه ها و چهارشنبه ها از ساعت ۱۵/۳۰ الی ۱۹ (کارکنان آقایان و دانشجویان)	سالن تیراندازی خوابگاه شهید نواب صفوی

مدیریت تربیت بدنی - معاونت دانشجویی دانشگاه مازندران