**برنامه ورزشی کارکنان و هیات علمی**

**(آقایان)**

**پاییز و زمستان -1404**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ایام هفته | ساعت | سالن | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| شنبه  دوشنبه  چهارشنبه | 17:30-16:00 | - | - | والیبال کارکنان | بدنسازی(فرزندان کارکنان) |
| 19:00-17:30 | - | فوتسال | والیبال اساتید(19:30-17:30) | تنیس روی میز  بدنسازی |
| 20:30-19:00 |  | فوتسال | - | تنیس روی میز  بدنسازی |
| شنبه | آمادگی جسمانی: سالن رزمی مجموعه ورزشی شماره 1 (ساعت :19:30-)18:00 | | | | |
| سه شنبه | آمادگی جسمانی: سالن کشتی مجموعه ورزشی شماره 4 (ساعت :21:30-20:00) | | | | |

مدیریت تربیت بدنی و فوق برنامه