

## برنامه واحدهای عملی رشته تربیت بدنی (پسران)

| روزهای هفته | ۸-۹/۳۰            | ۹/۳۰-۱۱ | ۱۱-۱۲/۳۰             | ۱۲/۳۰-۱۴          | ۱۴-۱۵/۳۰ | ۱۷/۳۰-۱۹      |
|-------------|-------------------|---------|----------------------|-------------------|----------|---------------|
| شنبه        |                   |         |                      |                   |          |               |
| یکشنبه      | والیبال<br>هندبال | بسکتبال | تنیس روی میز<br>رزمی | نجات غریق<br>رزمی |          |               |
| دوشنبه      | کشتی              | کشتی    | دوومیدانی<br>رزمی    | دوومیدانی         |          |               |
| سه شنبه     | والیبال<br>هندبال | بسکتبال | بدمینتون ۱ و ۲       | بدمینتون ۱ و ۲    |          |               |
| چهارشنبه    |                   |         |                      |                   |          | آمادگی جسمانی |
| جمعه        |                   |         |                      |                   |          | آمادگی جسمانی |

۱- آمادگی جسمانی ۱- والیبال ۱- هندبال ۱- بسکتبال ۱- بدمینتون ۱ و ۲. سوله ورزشی دانشگاه

۲- دوومیدانی ۱ و ۲. پیست مجموعه آزادی

۳- کشتی. چهارراه سنگر. بالاتر از حلال احمر. مجموعه ورزشی شهید فهمیده

۴- تنیس روی میز- جنب مجموعه آزادی. هیئت تنیس روی میز

۵- نجات غریق- جنب مجموعه ورزشی آزادی - استخر آزادی

شروع کلاسها از تاریخ ۱۳ آبان ماه می باشد.

شرح امس آمارس جس از ۲۴ آبان ماه می باشد.  
 از می - زمینک تا ۲ - ایستگاه ۵ - خیابان عصر انقلاب - خانه تلوانرو حاجی زاده

تاریخ شروع کلاس از ۱۳ بهمن ماه ۱۳۹۰

## برنامه واحدهای عملی رشته تربیت بدنی (خواهران)

| روزهای هفته | ۸-۹/۳۰                    | ۹/۳۰-۱۱                      | ۱۱-۱۲/۳۰      | ۱۳-۱۴/۳۰     | ۱۶-۱۴/۳۰ | ۱۶-۱۷/۳۰ |
|-------------|---------------------------|------------------------------|---------------|--------------|----------|----------|
| شنبه        | نجات غریق                 | نجات غریق                    |               |              |          |          |
| یکشنبه      | حرکات موزون               | آمادگی جسمانی<br>حرکات موزون | دوومیدانی ۱   | دوومیدانی ۲  |          |          |
| دوشنبه      | نجات غریق<br>تنیس روی میز | نجات غریق<br>تنیس روی میز    | تنیس روی میز  | تنیس روی میز |          |          |
| سه شنبه     | هندبال والیبال            | هندبال والیبال               | آمادگی جسمانی | بسکتبال      |          |          |
| چهارشنبه    | بدمینتون                  | بدمینتون                     | بدمینتون      | بدمینتون     |          |          |
| پنجشنبه     | بسکتبال                   | رزمی                         | رزمی          | دوومیدانی ۲  |          |          |
| جمعه        |                           |                              |               |              |          |          |

آدرس سالن ها.

- ۱- آمادگی جسمانی بسکتبال ۱. بدمینتون ۱ و ۲. والیبال ۱. هندبال ۱. فرهنگیان فاز ۲ - ایستگاه ۲ - پشت بانک تجارت - سالن فرهنگیان

بدمینتون: کس کس دوم - اداره کل ورزش و جوانان - هیئت بدمینتون

- ۲- حرکات موزون - مجموعه ورزشی آزادی - سالن هیئت ژیمناستیک