



برنامه کلی فعالیت های ورزشی دانشجویان. کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه علامه طباطبائی (پاییز - ۱۴۰۳)

ایام هفته	۷:۳۰ - ۱۴:۴۵	۱۱:۴۵ - ۱۲:۵۰	۱۳:۰۰ - ۱۴:۴۵	۱۵:۰۰ - ۱۶:۴۵	۱۷:۰۰ - ۱۹:۳۰
شنبه	کلاس های تربیت بدنی دانشجویان (خواهران)	بدن سازی (خواهران)	کلاس های تربیت بدنی دانشجویان (خواهران) ***** After school (شروع ۱۳/۳۰) (خواهران)	تناسب اندام و حرکات اصلاحی (شروع ۱۵/۳۰) - پیلاتس - یوگا - بدن سازی - بدمینتون (خواهران)	بدن سازی - فوتسال (برادران)
یکشنبه	کلاس های تربیت بدنی دانشجویان (برادران)	بدن سازی (برادران)	کلاس های تربیت بدنی دانشجویان (برادران)	آمادگی جسمانی - بدن سازی - تیراندازی (برادران)	والیبال - بدن سازی - تنیس روی میز - رزمی (برادران)
دوشنبه	کلاس های تربیت بدنی دانشجویان (خواهران)	بدن سازی (خواهران)	کلاس های تربیت بدنی دانشجویان (خواهران) ***** After school (شروع ۱۳/۳۰) (خواهران)	تناسب اندام و حرکات اصلاحی (شروع ۱۵/۳۰) - یوگا - بدن سازی - تیراندازی - بدمینتون (خواهران)	بدن سازی - فوتسال (برادران)
سه شنبه	کلاس های تربیت بدنی دانشجویان (برادران)	بدن سازی (برادران)	کلاس های تربیت بدنی دانشجویان (برادران)	آمادگی جسمانی - بدن سازی - تیراندازی (برادران)	والیبال - بدن سازی - تنیس روی میز - رزمی (برادران)
چهارشنبه	کلاس های تربیت بدنی دانشجویان (خواهران)	بدن سازی (خواهران)	کلاس های تربیت بدنی دانشجویان (خواهران) ***** After school (شروع ۱۳/۳۰) (خواهران)	پیلاتس - - بدن سازی - (خواهران)	بدن سازی (برادران)

نکته: - همراه داشتن کفش و لباس ورزشی اختصاصی برای استفاده در مجموعه ورزشی الزامی می باشد.

- جهت کسب اطلاعات بیشتر با داخلی مدیریت ۲۶۰۰، خواهران ۲۷۴۲، برادران ۲۷۰۷ ارتباط برقرار نمایید.

دانشگاه علامه طباطبائی



برنامه فعالیت های ورزشی کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه علامه طباطبائی (پاییز - ۱۴۰۲)

ایام هفته	۱۱:۴۵ - ۱۲:۵۰	۱۳:۳۰ - ۱۵:۰۰	۱۵:۰۰ - ۱۶:۴۵	۱۷:۰۰ - ۱۹:۳۰
شنبه	بدن سازی (خواهران)	کلاس After school (خواهران)	تناسب اندام و حرکات اصلاحی (۱۵/۳۰ - ۱۶/۴۵) پيلاتس - یوگا - بدن سازی - بدمینتون (خواهران)	بدن سازی - فوتسال (برادران)
یکشنبه	بدن سازی (برادران)	—	آمادگی جسمانی - بدن سازی - تیراندازی (برادران)	والیبال - بدن سازی - تنیس روی میز - رزمی (برادران)
دوشنبه	بدن سازی (خواهران)	کلاس After school (خواهران)	تناسب اندام و حرکات اصلاحی (۱۵/۳۰ - ۱۶/۴۵) پيلاتس - یوگا - بدن سازی - بدمینتون (خواهران)	بدن سازی - فوتسال (کارکنان - برادران)
سه شنبه	بدن سازی (برادران)	—	آمادگی جسمانی - بدن سازی - تیراندازی (کارکنان - برادران)	والیبال - بدن سازی - تنیس روی میز - رزمی (برادران)
چهارشنبه	بدن سازی (خواهران)	کلاس After school (خواهران)	پيلاتس - بدن سازی (خواهران)	بدن سازی (برادران)

نکته: - همراه داشتن کفش و لباس ورزشی اختصاصی برای استفاده در مجموعه ورزشی الزامی می باشد.

— جهت کسب اطلاعات بیشتر با داخلی (مدیریت ۲۶۰۰)، (خواهران ۲۷۴۲)، (برادران ۲۷۰۷) ارتباط برقرار نمایید.