

برنامه هفتگی واحدهای درسی عملی ارائه شده در نیمسال اول ۹۸-۹۷ ** رشته علوم ورزشی **

آذر			آبان					مهر					
دوازدهم	جلسه یازدهم	جلسه دهم	جلسه نهم	جلسه هشتم	جلسه هفتم	جلسه ششم	جلسه پنجم	جلسه چهارم	جلسه سوم	جلسه دوم	اول	شماره کلاس	تعداد هفته
۹۷/۹/۲۴	۹۷/۹/۱۷	۹۷/۹/۱۰	۹۷/۹/۳	۹۷/۸/۲۶	۹۷/۸/۱۹	۹۷/۸/۱۲	۹۷/۸/۵	۹۷/۷/۲۸	۹۷/۷/۲۱	۹۷/۷/۱۴	۱۷/۷		شنبه ها
هندبال ۲وا دختران	هندبال ۲وا دختران	هندبال ۲وا دختران	هندبال ۲وا دختران	هندبال ۲وا دختران	هندبال ۲وا دختران	هندبال ۲وا دختران	هندبال ۲وا دختران	هندبال ۲وا دختران		هندبال ۲وا دختران خانم تزیین		سالن	۸-۹/۳۰ استاد
												سالن	۹/۴۵-۱۱/۱۵ استاد
													۱۱/۳۰-۱۳ استاد
													۱۰/۴۵-۱۲:۳۰
تنیس روی میز ۲وا پسران	تنیس روی میز ۲وا پسران	تنیس روی میز ۲وا پسران	تنیس روی میز ۲وا پسران	تنیس روی میز ۲وا پسران	تنیس روی میز ۲وا پسران	تنیس روی میز ۲وا پسران	تنیس روی میز ۲وا پسران	تنیس روی میز ۲وا پسران	تنیس روی میز ۲وا پسران	تنیس روی میز ۲وا پسران	تنیس روی میز ۲وا آقای محمدی	سالن	۱۴-۱۵:۳۰ استاد
ورزش جسمی ذهنی، ورزشهای بومی سنتی	ورزش جسمی ذهنی، ورزشهای بومی سنتی	ورزش جسمی ذهنی، ورزشهای بومی سنتی	ورزش جسمی ذهنی، ورزشهای بومی سنتی	ورزش جسمی ذهنی، ورزشهای بومی سنتی	ورزش جسمی ذهنی، ورزشهای بومی سنتی	ورزش جسمی ذهنی، ورزشهای بومی سنتی	ورزش جسمی ذهنی، ورزشهای بومی سنتی	ورزش جسمی ذهنی، ورزشهای بومی سنتی آقای قیمتی				سالن	۱۶/۰۰-۱۷/۳۰ استاد
												سالن	۱۷/۳۰-۱۹ استاد

خانمهایی که درسهای بسکتبال و فوتبال دارند باید در درس هندبال خانم تزیین شرکت کنند!

آقایانی که ورزش رزمی دارند باید در کلاس ورزش جسمی ذهنی.. آقای قیمتی شرکت کنند!

برنامه هفتگی واحدهای درسی عملی ارائه شده در نیمسال اول ۹۸-۹۷ ** رشته علوم ورزشی **

آذر				آبان				مهر					
جلسه دوازدهم	جلسه یازدهم	جلسه دهم	نهم	جلسه هشتم	جلسه هفتم	جلسه ششم	جلسه پنجم	جلسه چهارم	جلسه سوم	جلسه دوم	اول	شماره کلاس	تعداد هفته
۹۷/۹/۲۵	۹۷/۹/۱۸	۹۷/۹/۱۱	۱۹/۴ ۹۷	۹۷/۸/۲۷	۹۷/۸/۲۰	۹۷/۸/۱۳	۹۷/۸/۶	۹۷/۷/۲۹	۹۷/۷/۲۲	۹۷/۷/۱۵	۱۷/۸		یکشنبه ها
								ژیمناستیک ۲ دختران	ژیمناستیک ۲ دختران خانم میر حسنی			باشگاه ماهور	۸-۹/۳۰ استاد
	ژیمناستیک ۲ او دختران	ژیمناستیک ۲ او دختران		ژیمناستیک ۲ او دختران	ژیمناستیک ۲ او دختران	ژیمناستیک ۲ او دختران	ژیمناستیک ۲ او دختران	ژیمناستیک ۱ دختران	ژیمناستیک ۱ دختران خانم میر حسنی			باشگاه ماهور	-۱۱/۱۵ ۹/۴۵ استاد
ورزشهای رزمی	ورزشهای رزمی	ورزشهای رزمی		ورزشهای رزمی	ورزشهای رزمی	ورزشهای رزمی	ورزشهای رزمی	ورزشهای رزمی خانم هاشمی				باشگاه ایرانمهر	۱۰ - ۱۱:۳۰
کشتی ۲ او پسران	کشتی ۲ او پسران	کشتی ۲ او پسران		کشتی ۲ او پسران	کشتی ۲ او پسران	کشتی ۲ او پسران	کشتی ۲ او پسران	کشتی ۲ او پسران آقای اسدی				سالن تختی	-۱۱:۳۰ ۱۰/۰۰
شنا ۲ دختران	شنا ۲ دختران	شنا ۲ دختران		شنا ۲ دختران	شنا ۲ دختران	شنا ۲ دختران	شنا ۲ دختران	شنا ۲ دختران	شنا ۲ دختران	شنا ۲ دختران خانم تزیین		استخر گولان	۱۲-۱۳:۳۰
	آمادگی جسمانی ۱ و ۲ دختران	آمادگی جسمانی ۱ و ۲ دختران		آمادگی جسمانی ۱ و ۲ دختران	آمادگی جسمانی ۱ و ۲ دختران	آمادگی جسمانی ۱ و ۲ دختران	آمادگی جسمانی ۱ و ۲ دختران	آمادگی جسمانی ۱ و ۲ دختران	آمادگی جسمانی ۱ و ۲ دختران	آمادگی جسمانی ۱ و ۲ دختران		سالن	۱۴-۱۵:۳۰ استاد
دو و میدانی ۲ دختران	دو و میدانی ۲ دختران	دو و میدانی ۲ دختران		دو و میدانی ۲ دختران	دو و میدانی ۲ دختران	دو و میدانی ۲ دختران	دو و میدانی ۲ دختران	دو و میدانی ۲ دختران	دو و میدانی ۲ دختران	دو و میدانی ۲ دختران خانم قدیمی ۱۷ تا ۱۵:۳۰		پیست ۲۲ گولان	-۱۷/۰۰ ۱۵/۳۰ استاد
												سالن	۱۷/۳۰-۱۹

آدرس باشگاه ماهور: بلوار سیدقطب، کوچه ی شبیم - کوچه ی بانک ملی **** آدرس مجموعه ۲۲ گولان: میدان لشکر، بلوار شهید بهشتی
آدرس سالن تختی: خیابان ورزش (خیابان طالقانی)، سالن تختی **** آدرس باشگاه ایران مهر: ابتدای بهاران، روبروی دانشگاه کردستان، جنب پل

برنامه هفتگی واحدهای درسی عملی ارائه شده در نیمسال اول ۹۸-۹۷ ** رشته علوم ورزشی **

آذر				آبان				مهر				
جلسه دوازدهم	جلسه یازدهم	جلسه دهم	جلسه نهم	جلسه هشتم	جلسه هفتم	جلسه ششم	جلسه پنجم	جلسه چهارم	جلسه سوم	جلسه دوم	شماره کلاس	تعداد هفته
۹۷/۹/۲۶	۹۷/۹/۱۹	۹۷/۹/۱۲	۹۷/۹/۵	۹۷/۸/۲۸	۹۷/۸/۲۱	۹۷/۸/۱۴	۹۷/۸/۷	۹۷/۷/۳۰	۹۷/۷/۲۳	۹۷/۷/۱۶	۹	دوشنبه ها
	دو و میدانی ۲۰۱ پسران	دو و میدانی ۲۰۱ پسران	دو و میدانی ۲۰۱ پسران	دو و میدانی ۲۰۱ پسران	دو و میدانی ۲۰۱ پسران	دو و میدانی ۲۰۱ پسران	دو و میدانی ۲۰۱ پسران	دو و میدانی ۲۰۱ پسران	دو و میدانی ۲۰۱ پسران	دو و میدانی ۲۰۱ پسران آقای مصطفایی ۸:۳۰-۱۰	پیست ۲۲ گولان	۸:۳۰-۱۰ استاد
تنیس روی میز ۲ دختران	تنیس روی میز ۲ دختران	تنیس روی میز ۲ دختران	تنیس روی میز ۲ دختران	تنیس روی میز ۲ دختران	تنیس روی میز ۲ دختران	تنیس روی میز ۲ دختران	تنیس روی میز ۲ دختران	تنیس روی میز ۲ دختران	تنیس روی میز ۲ دختران	تنیس روی میز ۲ دختران خانم پرویزی	سالن	۸-۹/۳۰ استاد
تنیس روی میز ۱ دختران	تنیس روی میز ۱ دختران	تنیس روی میز ۱ دختران	تنیس روی میز ۱ دختران	تنیس روی میز ۱ دختران	تنیس روی میز ۱ دختران	تنیس روی میز ۱ دختران	تنیس روی میز ۱ دختران	تنیس روی میز ۱ دختران	تنیس روی میز ۱ دختران	تنیس روی میز ۱ دختران خانم پرویزی	سالن	۹/۴۵-۱۱/۱۵ استاد
	شنا ۲۰۱، ورزش آبی، نجات غریق پسران		شنا ۲۰۱، ورزش آبی، نجات غریق پسران	شنا ۲۰۱، ورزش آبی، نجات غریق پسران	شنا ۲۰۱، ورزش آبی، نجات غریق پسران	شنا ۲۰۱، ورزش آبی، نجات غریق پسران	شنا ۲۰۱، ورزش آبی، نجات غریق پسران	شنا ۲۰۱، ورزش آبی، نجات غریق پسران				۱۰:۴۵ - ۱۲:۳۰
فعالیت و حرکات موزون ۲۰۱ دختران	فعالیت و حرکات موزون ۲۰۱ دختران	فعالیت و حرکات موزون ۲۰۱ دختران	فعالیت و حرکات موزون ۲۰۱ دختران	فعالیت و حرکات موزون ۲۰۱ دختران	فعالیت و حرکات موزون ۲۰۱ دختران	فعالیت و حرکات موزون ۲۰۱ دختران	فعالیت و حرکات موزون ۲۰۱ دختران	فعالیت و حرکات موزون ۲۰۱ دختران	فعالیت و حرکات موزون ۲۰۱ دختران	فعالیت و حرکات موزون ۲۰۱ دختران خانم پرویزی	سالن	۱۱/۳۰-۱۳ استاد
بدمینتون ۲۰۱ پسران		بدمینتون ۲۰۱ پسران		بدمینتون ۲۰۱ پسران		بدمینتون ۲۰۱ پسران		بدمینتون ۲۰۱ پسران جدیدیان			سالن	۱۴-۱۵:۳۰ استاد
آمادگی جسمانی ۲۰۱ پسران		آمادگی جسمانی ۲۰۱ پسران		آمادگی جسمانی ۲۰۱ پسران		آمادگی جسمانی ۲۰۱ پسران		آمادگی جسمانی ۲۰۱ پسران		آمادگی جسمانی ۲۰۱ پسران جدیدیان	سالن	۱۵/۴۵-۱۷/۱۵ استاد
											سالن	۱۷/۳۰-۱۹

برنامه هفتگی واحدهای درسی عملی ارائه شده در نیمسال اول ۹۸-۹۷ ** رشته علوم ورزشی **

آذر			آبان					مهر				
جلسه دوازدهم	جلسه یازدهم	جلسه دهم	جلسه نهم	جلسه هشتم	جلسه هفتم	جلسه ششم	پنجم	جلسه چهارم	جلسه سوم	جلسه دوم	شماره کلاس	تعداد هفته سه شنبه ها
۹۷/۹/۲۷	۹۷/۹/۲۰	۹۷/۹/۱۳	۹۷/۹/۶	۹۷/۸/۲۹	۹۷/۸/۲۲	۹۷/۸/۱۵	۱۸/۸	۹۷/۸/۱	۹۷/۷/۲۴	۹۷/۷/۱۷	/۱۰	
					ژیمناستیک ۲و۱ دختران	ژیمناستیک ۲و۱ دختران		ژیمناستیک ۲ دختران	ژیمناستیک ۲ دختران خانم میرحسنی		باشگاه ماهپور	۸-۹/۳۰ استاد
والیبال ۲و۱ دختران	والیبال ۲و۱ دختران	والیبال ۲و۱ دختران	والیبال ۲و۱ دختران	والیبال ۲و۱ دختران	والیبال ۲و۱ دختران	والیبال ۲و۱ دختران		والیبال ۲و۱ دختران	والیبال ۲و۱ دختران	والیبال ۲و۱ دختران خانم هاشمی	سالن	-۱۱/۱۵ ۹/۴۵ استاد
دو و میدانی ۱ دختران	دو و میدانی ۱ دختران	دو و میدانی ۱ دختران	دو و میدانی ۱ دختران	دو و میدانی ۱ دختران	دو و میدانی ۱ دختران	دو و میدانی ۱ دختران		دو و میدانی ۱ دختران	دو و میدانی ۱ دختران	دو و میدانی ۱ دختران خانم قدیمی ۱۱ تا ۹:۳۰	پیست ۲۲ گولان	۱۱ تا ۹:۳۰
											سالن	۱۱/۳۰-۱۳
شنا ۱ و تخصصی و ورزش آبی دختران	شنا ۱ و تخصصی و ورزش آبی دختران	شنا ۱ و تخصصی و ورزش آبی دختران	شنا ۱ و تخصصی و ورزش آبی دختران	شنا ۱ و تخصصی و ورزش آبی دختران	شنا ۱ و تخصصی و ورزش آبی دختران	شنا ۱ و تخصصی و ورزش آبی دختران		شنا ۱ و تخصصی و ورزش آبی دختران	شنا ۱ و تخصصی و ورزش آبی دختران	شنا ۱ و تخصصی و ورزش آبی دختران. خانم تزیین	استخر ۲۲ گولان	۱۲-۱۳:۳۰
والیبال ۲و۱ پسران	والیبال ۲و۱ پسران	والیبال ۲و۱ پسران	والیبال ۲و۱ پسران	والیبال ۲و۱ پسران	والیبال ۲و۱ پسران	والیبال ۲و۱ پسران آقای محمدی					سالن	۱۴-۱۵:۳۰ استاد
											سالن	-۱۷/۱۵ ۱۵/۴۵

آقایانی که درسهای هندبال، فوتبال و بسکتبال دارند، باید در کلاس والیبال آقای محمدی (سه شنبه و چهارشنبه) شرکت کنند!

برنامه هفتگی واحدهای درسی عملی ارائه شده در نیمسال اول ۹۸-۹۷ ** رشته علوم ورزشی **

آذر				آبان					مهر			
جلسه دوازدهم	جلسه یازدهم	جلسه دهم	جلسه نهم	جلسه ۵/هشتم	جلسه هفتم	ششم	جلسه پنجم	جلسه چهارم	جلسه سوم	جلسه دوم	شماره کلاس	تعداد هفته
۹۷/۹/۲۸	۹۷/۹/۲۱	۹۷/۹/۱۴	۹۷/۹/۷	۹۷/۸/۳۰	۹۷/۸/۲۳	۸/۱۶	۹۷/۸/۹	۹۷/۸/۲	۹۷/۷/۲۵	۹۷/۷/۱۸	۱۱	چهارشنبه ها
											سالن	۸-۹/۳۰ استاد
ورزشهای بومی سنتی	ورزشهای بومی سنتی	ورزشهای بومی سنتی	ورزشهای بومی سنتی	ورزشهای بومی سنتی	ورزشهای بومی سنتی		ورزشهای بومی سنتی خانم هاشمی				سالن	۱۰/۳۰-۱۲/۰۰ استاد
شنا ۲ او، ورزش آبی، نجات غریق پسران		شنا ۲ او، ورزش آبی، نجات غریق پسران		شنا ۲ او، ورزش آبی، نجات غریق پسران ۱۱:۱۵-۱۳			شنا ۲ او، ورزش آبی، نجات غریق پسران.			شنا ۲ او، ورزش آبی، نجات غریق پسران. جدیدیان	استخر ۲۲ گولان	۱۱/۱۵-۱۳
	والیبال ۲ او پسران		والیبال ۲ او پسران		والیبال ۲ او پسران		والیبال ۲ او پسران آقای محمدی			کارورزیها (جهت هماهنگی) جدیدیان	کلاس ۴۰۷	۱۴-۱۵:۳۰ استاد
آمادگی جسمانی ۲ او پسران		آمادگی جسمانی ۲ او پسران		آمادگی جسمانی ۲ او پسران			آمادگی جسمانی ۲ او پسران			آمادگی جسمانی ۲ او پسران جدیدیان	سالن	۱۵/۴۵-۱۷/۱۵ استاد
											سالن	۱۷/۳۰-۱۹ استاد

برنامه هفتگی واحدهای درسی عملی ارائه شده در نیمسال اول ۹۸-۹۷ ** رشته علوم ورزشی **

آذر					آبان				مهر				
جلسه دوازدهم	جلسه یازدهم	جلسه دهم	جلسه نهم	جلسه هشتم	جلسه هفتم	ششم	جلسه پنجم	جلسه چهارم	جلسه سوم	جلسه دوم	اول	شماره کلاس	تعداد هفته پنجشنبه ها
۹۷/۹/۲۹	۹۷/۹/۲۲	۹۷/۹/۱۵	۹۷/۹/۸	۹۷/۹/۱	۹۷/۸/۲۴	۸/۱۷	۹۷/۸/۱۰	۹۷/۸/۳	۹۷/۷/۲۶	۹۷/۷/۱۹	۷/۱۲		
بدمیتون ۲وا دختران	بدمیتون ۲وا دختران	بدمیتون ۲وا دختران	بدمیتون ۲وا دختران	بدمیتون ۲وا دختران	بدمیتون ۲وا دختران		بدمیتون ۲وا دختران	بدمیتون ۲وا دختران	بدمیتون ۲وا دختران	بدمیتون ۲وا دختران	بدمیتون ۲وا دختران خانم اسماعیلی	سالن	۸-۹/۳۰ استاد
												سالن	۹/۴۵-۱۱/۱۵ استاد
				آمادگی جسمانی ۲وا دختران. کارورزیها: (گزارش) جدیدیان کلاس ۴۰۷	آمادگی جسمانی ۲وا دختران		آمادگی جسمانی ۲وا دختران خانم عبدی					سالن	۱۱/۳۰-۱۳ استاد
												سالن	۱۴-۱۵:۳۰ استاد
												سالن	-۱۷/۱۵ ۱۵/۴۵ استاد
	بدمیتون ۲وا پسران		بدمیتون ۲وا پسران		بدمیتون ۲وا پسران		بدمیتون ۲وا پسران			بدمیتون ۲وا پسران، دکتر پشبادی		سالن	۱۷/۳۰-۱۹ استاد

کلاس ژیمناستیک ۲وا آقایان با تدریس استاد محترم آقای امید شیخ احمدی در باشگاه ماهور، ساعت ۹:۳۰ جمعه ها، از یازدهم آبان ماه تا بیست و سوم آذرماه به مدت هفت جلسه برگزار خواهد شد.