

برنامه تمرینات ورزشی اماکن سرپوشیده و روباز مدیریت تربیت بدنی و فوق برنامه نیمسال اول ۹۷

ایام هفته	سالن فجر کارکنان ۱۸-۱۹:۳۰	سالن فجر دانشجویی ۲۰-۲۱:۳۰	سالن کوثر کارکنان ۱۸-۱۹:۳۰	سالن کوثر دانشجویی ۲۰-۲۱:۳۰	سالن غدیر کارکنان ۱۸-۱۹:۳۰	سالن غدیر دانشجویی ۲۰-۲۱:۳۰	سالن تختی کارکنان ۱۸-۱۹:۳۰	سالن تختی دانشجویی ۲۰-۲۱:۳۰	بیست دو میدانی	خوابگاه توحید	خوابگاه صدف	خوابگاه سرو	شنبه	
													خواهران	برادران
			والیبال، ایروبیک							ایروبیک ۲۰:۳۰-۲۲	ایروبیک (۲۰-۲۲)		خواهران	بدنسازی، ایروبیک، تکواندو، تنیس روی میز، هندبال
	فوتسال			هندبال	والیبال		والیبال، باستانی تنیس روی میز	کشتی	فوتبال (۱۲-۱۴)			بدنسازی (۱۷-۲۳)	برادران	
							ایروبیک، تنیس روی میز	یوگا		ایروبیک (۲۰:۳۰-۲۲) و یوگا (۱۹:۳۰-۲۰:۳۰)	تنیس روی میز (۲۰-۲۲)		خواهران	
												بدنسازی (۱۷-۲۳)	برادران	والیبال، تنیس روی میز، تکواندو بدنسازی (۱۹-۲۱:۳۰)
			والیبال، ایروبیک							ایروبیک (۲۰:۳۰-۲۲)	ایروبیک (۲۰-۲۲)		خواهران	بدنسازی، ایروبیک، تکواندو، تنیس روی میز، فوتسال
	والیبال			فوتسال اجاره دانشجویی	فوتسال		فوتسال، باستانی تنیس روی میز	کشتی	فوتبال (۱۲-۱۴)			بدنسازی (۱۷-۲۳)	برادران	
				والیبال، بدمینتون			ایروبیک، تنیس روی میز	یوگا		ایروبیک (۲۰:۳۰-۲۲) و یوگا (۱۹:۳۰-۲۰:۳۰)	تنیس روی میز (۲۰-۲۲)		خواهران	
	فوتسال				والیبال، بدمینتون							بدنسازی (۱۷-۲۳)	برادران	فوتسال، تنیس روی میز، ووشو بدنسازی (۱۸-۲۱:۳۰)
			ایروبیک							ایروبیک (۲۰:۳۰-۲۲)	ایروبیک (۲۰-۲۲)		خواهران	بدنسازی، ایروبیک، تکواندو، والیبال
	والیبال			بدمینتون			والیبال، باستانی تنیس روی میز	تکواندو	فوتبال (۱۲-۱۴)			بدنسازی (۱۷-۲۳)	برادران	
							ایروبیک، تنیس روی میز	یوگا	دو میدانی (۸-۱۰) صبح	ایروبیک (۲۰:۳۰-۲۲) و یوگا (۱۹:۳۰-۲۰:۳۰)			خواهران	تنیس روی میز (۸-۱۰) فوتسال (۱۰-۱۲)
				فوتسال			فوتسال					بدنسازی (۱۷-۲۳)	برادران	والیبال، تنیس روی میز، ووشو بدنسازی (۱۸-۱۹:۳۰)
				فوتسال	فوتسال (۱۶:۳۰-۱۸)	فوتسال (۱۸ الی ۲۰)						بدنسازی (۱۷-۲۳)		
			اجاره دانشجویی (سالن های فجر و کوثر) کوهپیمایی کارکنان برادر صبح ساعت (۵:۳۰)										جمعه	

ضمناً، برنامه هفتگی مجتمع آبی میلاد به صورت جداگانه اعلام می گردد.

مدیریت تربیت بدنی و فوق برنامه دانشگاه بیرجند