



گزارش عملکرد هفته تربیت بدنی



مدیریت تربیت بدنی و فوق برنامه دانشگاه بیرجند

ورزش خواهران

حمیده مرکی

فهرست

- 3 فرم گزارش فعالیت ها و برنامه های هفته تربیت بدنی دانشجویی سال 1404
- Error! Bookmark not defined.** فرم گزارش فعالیت ها و برنامه های هفته تربیت بدنی کارکنان سال 1404
- 4 برنامه سالن های ورزشی ویژه دانشجویان دختر
- 5 کلاس های آموزشی ورزشی و تمرین تیم های تخصصی همگانی و قهرمانی
- 7 اطلاعیه آیین افتتاحیه مسابقات جام شهدای دانشجو
- 8 برگزاری افتتاحیه جام شهدای دانشجو
- 13 اطلاعیه رشته های جام شهدای دانشجو
- 14 مسابقات خوابگاه صدف
- 15 مسابقات خوابگاه توحید
- 16 مسابقات خوابگاه گلستان
- 17 مسابقات آمادگی جسمانی دانشگاه های استان
- 19 حضور نمایندگان دانشگاه بیرجند در مسابقات آمادگی جسمانی استان
- 20 جلسه شورای ورزش دانشگاه بیرجند
- 22 جلسه مربیان ورزشی دختر
- 23 اطلاعیه مسابقات گل کوچیک
- 24 اطلاعیه مسابقات شنا
- 25 اطلاعیه مسابقات بدمینتون
- 26 اطلاعیه های کلاس های فوق برنامه

فرم گزارش فعالیت ها و برنامه های هفته تربیت بدنی دانشجویی سال 1404

تعداد دانشجویان شرکت کننده:

تعداد دانشجویان دانشگاه:

دانشگاه: بیرجند

ردیف	فعالیت ها و رشته های برگزاری	جمعیت تحت پوشش (نفر)			مکان برگزاری
		پسران	دختران	مجموع	
1	برگزاری مسابقه فریزی، هفت سنگ، اختر (خوابگاه صدف)	-	57		خوابگاه صدف
2	برگزاری مسابقه فریزی، هفت سنگ، اختر (خوابگاه گلستان)	-	87		خوابگاه گلستان
3	برگزاری مسابقه فریزی، هفت سنگ، اختر (خوابگاه توحید)	-	48		خوابگاه توحید
4	افتتاحیه جشنواره شهدای خدمت	-	260		مجتمع مهتاب
5	برگزاری مسابقه آمادگی جسمانی استانی	-	52	65	سالن فجر
6	برگزاری مسابقه گل کوچک	-	درحال برگزاری		سالن فجر
7	برگزاری مسابقه شنا	-	درحال برگزاری		مجتمع آبی میلاد
8	برگزاری مسابقه بدمینتون	-	درحال برگزاری		سالن کوثر
9					
10					
11					
12					
13					
	جمع کل		504		

دکتر مهدی مقرنسی

دکتر حسین بارانی

مدیر تربیت بدنی و فوق برنامه

معاون دانشجویی

برنامه سالن

های ورزشی

ویژه دانشجویان دختر

برنامه سالن های ورزشی (کلاس های آموزشی و تمرینات تیم های تخصصی) ویژه دانشجویان دختر پاییز 1404

هفته	سالن فجر ساعت: (20-21:30)	سالن کوثر ساعت (20-21:30)	مجموعه آبی میلاد	سالن بدنسازی دختران هزینه دارد	خوابگاه صدف 2 زمین روباز ساعت 21-22:30	سالن ورزشی نشاط درب ورودی خوابگاه صدف 21-22:30	خوابگاه نوخید 121 22:30 ساعت	خوابگاه شهید لاسم سلیمانی ساعت 21-22:30	خوابگاه گلستان (سالن غدیر) (20-21:30)	مرکز تندرستی و مشاوره ورزشی
شنبه	تیم والیبال کهنستان تیم هفت سنگ (کارگر) فریزر (مضوی چمن ایروبیک (ناهی)	تیم فوتسال (شهریاری)	پسران	(شماره گر حجابی) ساعت (20-21:30) ساعت (14-16) ساعت (16-18) ساعت (20-21:30)	تیم فریزر رژیم و رقص		ایروبیک (سرزهی)	تکواندو (سولانا سرور) کاراته (فدایا زارهی) فیتنس (عباسی) 20:30 - 21:30 شطرنج (16-18) (ناهی)		
شنبه	تکوی روی میز (گچی)	پسران	سکس (12-16) تمرین تیم شنا (مربی) (12-16)	خوابگاه صدف 2 ساعت (14-16) ساعت (16-18) ساعت (20-21:30)	الاکتر (پیشانی)	دفاع شخصی (چونو) خسروی	پدمینتون (پروژ) تکواندو (کاسراتی) امانگی چیمباتی (عبدالهی)	کاراته (چالی پور) ایروبیک (امامدادی)	والیبال (فطمی) ایروبیک (خاندادی) شطرنج (وطنی مقدم)	
شنبه	14-16 شطرنج تکوی روی میز (گچی) تیم فوتسال (شهریاری) تیم هفت سنگ (کارگر) فریزر (مضوی)	تیم هفت سنگ (کارگر) والیبال (کهنستان)	پسران	(شماره گر حجابی) ساعت (20-21:30) ساعت (14-16) ساعت (16-18) ساعت (20-21:30)			ایروبیک (سرزهی)	ووشو (مضوی) 20-21:30	پسران	
شنبه	پسران	پسران	سکس (16-18) تمرین تیم (مربی) (12-14)	خوابگاه صدف 2 ساعت (14-16) ساعت (16-18) ساعت (20-21:30)	دفاع شخصی (چونو) خسروی	امانگی چیمباتی (عبدالهی) شطرنج (ناهی) تکواندو (کاسراتی)	کاراته (چالی پور) ایروبیک (امامدادی)	والیبال (فطمی) ایروبیک (خاندادی)		
شنبه	ایروبیک (ناهی) پدمینتون (پروژ) کاراته (چالی پور) ووشو (مضوی)	ایروبیک (سرزهی)	پسران	(شماره گر حجابی) ساعت (20-21:30) ساعت (14-16) ساعت (16-18) ساعت (20-21:30)	والیبال (پیشانی)			تکواندو (سولانا سرور) کاراته (فدایا زارهی) فیتنس (عباسی) 20:30 - 21:30	پسران	
شنبه			سکس (12-16) تمرین تیم (12-16)	خوابگاه صدف 2 ساعت (14-16) ساعت (16-18) ساعت (20-21:30)	والیبال (پیشانی)					

کلاس های آموزشی ورزشی و تمرین تیم های تخصصی همگانی و قهرمانی

رشته ورزشی	سالن برگزاری	نام مربی	تعداد شرکت کنندگان
والیبال	سالن فجر	زینب کهنسال	75
تنیس روی میز	سالن فجر	فاطمه گنجی	6
شطرنج	سالن فجر	ریحانه نورمحمدی	8
ایروبیک	سالن فجر	آسیه تاجی	15
ووشو	سالن فجر	فاطمه سنجری	12
فریزبی	سالن فجر	رضوانه رضوی	8
هفت سنگ	سالن فجر	نسرین کارگر	6
فوتسال	سالن کوثر	معصومه شهریاری	22
کاراته	فجر	فادیا زارعی	12
جودو	سالن نشاط	مرضیه سبزه کار	18
بدمینتون	سالن کوثر	حمیده مرکی	12
الاختر	سالن کوثر	ساجده بیضایی	6
بدنسازي	سالن شهدی خدمت (زوج)	مهلا ملایی (14-18) محدثه شخم گر (18-20)	160
بدنسازي	سالن شهدی خدمت (فرد)	نسرین حیدری (14-20) فاطمه میرزایی (20-22)	160
شنا	مجتمع آبی میلاد	حمیده مرکی	8
والیبال	خوابگاه صدف 2	ساجده بیضایی	75
دفاع شخصی	سالن نشاط خوابگاه صدف	فاطمه خسروی	20
ایروبیک	خوابگاه توحید	زینب سرزهی	25
بدمینتون	خوابگاه توحید	سعیده پیروز	15

8	ریحانه کامرانی	خوابگاه توحید	تکواندو
15	مرضیه ذابحی	خوابگاه توحید	شطرنج

رشته ورزشی	سالن برگزاری	نام مربی	تعداد شرکت کنندگان
آمادگی جسمانی	خوابگاه توحید	زهرا عبداللہی	12
تکواندو	خوابگاه شهید سلیمانی	سلوانا سرور	5
کاراته	خوابگاه شهید سلیمانی	جمیلہ جانی پور	22
فیتنس	خوابگاه شهید سلیمانی	ریحانہ عباسی	25
ایروبیک	خوابگاه شهید سلیمانی	حمیدہ امامداری	20
ووشو	خوابگاه شهید سلیمانی	فائقہ سنجری	9
والیبال	خوابگاه گلستان (سالن غدیر)	زہرہ سادات فاطمی	18
ایروبیک	خوابگاه گلستان (سالن غدیر)	فایزہ خالقدادی	22
شطرنج	خوابگاه گلستان	مہتاب وطنی مقدم	12
شطرنج	خوابگاه صدف	مرضیہ ذابحی	20
مجموع			851

اطلاعیه آیین افتتاحیه مسابقات جام شهدای دانشجو



با همکاری مدیریت تربیت بدنی و فوق برنامه و معاونت فرهنگی و اجتماعی

به مناسبت هفته تربیت بدنی و ورزش

دانشگاه بیرجند

جام شهدای دانشجوی

دومین دوره مسابقات فرهنگی- ورزشی

آیین افتتاحیه

گردهمایی بزرگ ورزشکاران، دانشجویان، کارکنان و اعضای هیأت علمی دانشگاه

زمان: شنبه ۲۶ مهرماه ۱۴۰۴ - ساعت ۹ صبح

مکان: مجتمع مهتاب (محوطه جنب تالار ولایت دانشگاه)

مدیریت تربیت بدنی و فوق برنامه
دانشگاه بیرجند
فرماندهی ورزش و تفریح

به مناسبت هفته تربیت بدنی و ورزش

آیین افتتاحیه دومین دوره مسابقات فرهنگی ورزشی "جام شهدای دانشجو"

در دانشگاه بیرجند برگزار می شود!

رویدادی سرشار از هیجان، رفاقت و یاد شهیدان دانشجو

برگزاری افتتاحیه جام شهدای دانشجو



به مناسبت هفته تربیت بدنی و ورزش، جشنواره‌های پرنشاط روز شنبه 26 مهرماه 1404 در مجتمع مهتاب دانشگاه بیرجند برگزار شد. این رویداد با حضور دانشجویان، اساتید، کارکنان و مسئولان

دانشگاه و به همت مدیریت تربیت بدنی و فوق برنامه، معاونت فرهنگی و نهاد نمایندگی مقام معظم
برگزار گردید.

در ادامه این آیین، مسابقات رشته‌های مختلف ورزشی از جمله تیم ووشو، و جودو ویژه دختران و
رقابت‌های شطرنج با حضور پرشور دانشجویان برگزار شد. این مسابقات در فضایی صمیمی و پرنشاط
جریان داشت و دانشجویان با شور و هیجان خاصی توانایی‌های ورزشی خود را به نمایش گذاشتند.









در پایان مراسم، از برترین‌های هر رشته ورزشی با اهدای لوح تقدیر و جوایز ویژه تجلیل به عمل آمد و به منظور قدردانی از مشارکت گسترده دانشجویان، جوایزی نیز به قید قرعه به سایر شرکت‌کنندگان اهدا شد.





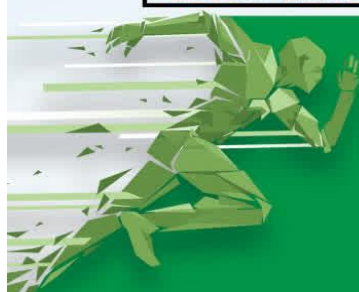
اطلاعیه رشته های جام شهدای دانشجو



آغاز ثبت نام در جام شهدای دانشجوی

فهرست اسامی رشته ها:

نام رشته	مقاضی	نام رشته	مقاضی
فوتسال (تیمی)	دانشجویان پسر	هفت سنگ (نیم ۲ نفر)	دانشجویان دختر
والیبال (تیمی)	دانشجویان پسر	مینی فوتبال	دانشجویان دختر
فوتبال دستی (نیم ۲ نفر)	دانشجویان پسر	بدمیتون	دانشجویان دختر
فریژی	دانشجویان پسر	فریژی	دانشجویان دختر
الختر	دانشجویان پسر	الختر	دانشجویان دختر
دارت	دانشجویان پسر	دارت	دانشجویان دختر
پانتولیک	دانشجویان پسر	پینت بال	دانشجویان دختر
پینت بال	دانشجویان پسر	شنا	دانشجویان دختر
فوتبال رایانه ای PES	دانشجویان پسر	پانتولیک	دانشجویان دختر
همایش دوچرخه سواری	دانشجویان پسر	توجه: ثبت نام برخی رشته ها در پوسترهای اختصاصی اطلاع رسانی خواهند شد و آبی لینک ثبت نام مجازی همه آنها مشترک است.	



ثبت نام از لینک زیر:



همراه با جوایز بسیار ارزنده

برگزاری مسابقات در سطح

سالن ها، خوابگاه ها و فضای دانشگاه

<https://B2n.ir/jamshohada2>

مسابقات خوابگاه صدف



تعداد شرکت کننده: 57

مکان برگزاری: محوطه خوابگاه صدف

نتایج رشته اختر: مقام اول: فاطمه امیری ، مقام دوم: مریم عاشوری، مقام سوم: فاطمه حسینی

نتایج رشته فیزیکی: مقام اول: سیما سمر قندی ، مقام دوم: ساجده بیضایی، مقام سوم: فاطمه قربانی

نتایج رشته هفت سنگ: مقام اول: دریا ابدالی، مقام دوم: نرگس رضایی، مقام سوم: فاطمه رحیمی

دبیران انجمن ورزشی: خانم ها بیضایی ،واله ،اصلان فرد ،رستمی ،قوامی ،عاشوری ،عاملی

مسابقات خوابگاه توحید



تعداد شرکت کننده: 48

مکان: محوطه خوابگاه توحید

نتایج رشته اختر: مقام اول: هانیه نیک بخت، مقام دوم: بهار سنگچولی، مقام سوم: بهار امینی

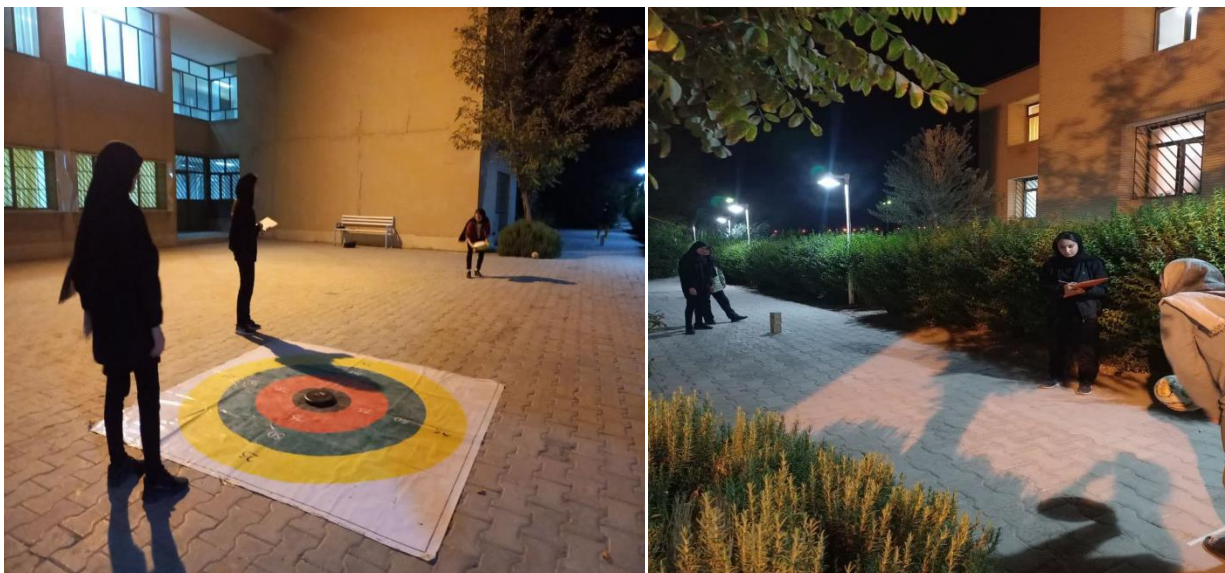
نتایج رشته فریزی: مقام اول: ریحانه وهاب، مقام دوم: نگار ملک محمدی، مقام سوم: ثریا حق

نتایج رشته هفت سنگ: مقام اول: فاطمه نصراللهی، مقام دوم: فاطمه مصطفی زاده، مقام سوم: نرگس رضانی

دبیران انجمن ورزشی: خانم ها خسروی و سیادت (داور فریزی)، بیضایی (داور اختر)، سرزهی (داور هفت

سنگ)

مسابقات خوابگاه گلستان



تعداد شرکت کننده: 87

مکان: محوطه خوابگاه گلستان

نتایج رشته اختر: مقام اول: فاطمه دریانوش، مقام دوم: مبینا راستگو، مقام سوم: فاطمه اسدی

نتایج رشته فریزبی: مقام اول: المیرا پیرشهرنوی، مقام دوم: فاطمه اربابی، مقام سوم: فاطمه بهرامی شیخی

نتایج رشته هفت سنگ: مقام اول: فاطمه دریانوش، مقام دوم: فاطمه صالحی، مقام سوم: مریم میربلوچ.

دبیران انجمن ورزشی: خانم ها محمدیان و جهانی

مسابقات آمادگی جسمانی دانشگاه های استان

مسابقات آمادگی جسمانی دانشجویان استان با همکاری
هیات ورزش های دانشگاهی استان و هیات آمادگی جسمانی و تندرستی شهرستان بیرجند

مسابقه آمادگی جسمانی
(به مناسبت هفته تربیت بدنی)

آقایان
بانوان

ورودی رایگان
رده سنی: آزاد برای دانشجویان سراسر استان

جوایز ثمرات برتر در هر رده سنی

نفر اول: ۱۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال
نفر دوم: ۱۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال
نفر سوم: ۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال
نفرات چهارم تا هشتم
نفری ۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال

آیتم مسابقات

بارفیکس اصلاح شده
برپی
جایابی وزنه
دراز و نشست
لانچ
دو ۱۵۰ متر (بانوان) ۲۵۰ متر (آقایان)

زمان: ۱۴۰۴ ماه آبان، آقایان ساعت ۸:۰۰ _ بانوان ساعت ۱۵:۰۰

مکان: سالن فجر دانشگاه بیرجند

برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۰۹۳۹۴۲۵۴۳۷۹ (کمیته مسابقات) تماس حاصل نمایید.





تاریخ برگزاری: 1 آبان ماه 1404

محل برگزاری: سالن فجر

تعداد شرکت کنندگان: 65 نفر

نفرات برتر مقام اول: وحیده واله (دانشگاه بیرجند)، مقام دوم: فاطمه نجمی پور (دانشگاه بیرجند)،
مقام سوم: مرضیه عباسی (دانشگاه پیام نور)

حضور نمایندگان دانشگاه بیرجند در مسابقات آمادگی جسمانی استان



روز یکم مهرماه، دو نفر از دانشجویان این دانشگاه، خانم‌ها فاطمه نجمی‌پور و وحیده واله، به‌عنوان نمایندگان دانشگاه بیرجند در مسابقات آمادگی جسمانی استان خراسان جنوبی حضور یافتند. این رقابت‌ها با هدف انتخاب نفرات برتر استان جهت اعزام به المپیاد ورزشی کشوری برگزار شد.

جلسه شورای ورزش دانشگاه بیرجند





جلسه شورای ورزش دانشگاه با طرح مباحث مربوط به ورزش دانشجویان و کارکنان، تقویم ورزشی سال 1404 و سایر موارد ورزشی در تاریخ 6 آبان ماه برگزار شد. در این جلسه تصمیم گیری در مورد مباحث صورت گرفته انجام شد.

جلسه مربیان ورزشی دختر



در این نشست که با هدف هماهنگی، بررسی برنامه‌ها و ارتقای فعالیت‌های ورزشی دانشگاه در تاریخ 7 مهرماه تشکیل شد، موضوعات مختلف مورد بحث و تبادل نظر قرار گرفت. همچنین در پایان جلسه، ابلاغ شروع فعالیت‌های ورزشی جهت آغاز کلاس‌های تخصصی رشته‌های ورزشی دانشگاه اهدا گردید.

اطلاعیه مسابقات گل کوچیک



زمان برگزاری: 24 آبان الی 16 آذر

مکان برگزاری: سالن فجر

اطلاعیه مسابقات شنا

مسابقات شنا

زمان برگزاری: سه شنبه ۲۰ آبان ماه ۱۴۰۴ | ویژه دختران

ساعت برگزاری: ۱۲ الی ۱۴ | مکان برگزاری: مجتمع آبی میلاد

لینک ثبت نام: <https://B2n.ir/kh3622>

جام شهدای دانشجوی دانشگاه بیرجند
دومین دوره مسابقات فرهنگی ورزشی

زمان برگزاری : ۲۰ آبان ماه

ساعت برگزاری : ۱۲ الی ۱۴

استخر میلاد دانشگاه بیرجند

اطلاعیه مسابقات بدمیتون



مسابقات بدمیتون

زمان برگزاری: چهارشنبه ۲۳ آبان ماه ۱۴۰۴ | ویژه دختران

ساعت برگزاری: ۱۸ الی ۲۱ | مکان برگزاری: سالن کوثر

لینک ثبت نام: <https://B2n.ir/kh3622>



دانشگاه بیرجند
جام شهدای دانشجوی
دومین دوره مسابقات فرهنگی- ورزشی

زمان برگزاری: ۲۳ آبان ماه

ساعت برگزاری: ۱۸ الی ۲۱

سالن کوثر دانشگاه بیرجند

اطلاعیه های کلاس های فوق برنامه



شطرنج، هنر اندیشیدن...

آموزشی شطرنج

زیر نظر مربی رسمی فدراسیون شطرنج (FIDE)

دارنده مقام های استانی و کشوری

آموزش از مبتدی تا حرفه ای

کنیک های حرفه ای، ترکیب و استراتژی

توجه ویژه به رشد ذهنی و خلاقیت

مربیان: سرکارخانم ذابحی و نورمحمدی

شماره تماس: ۰۹۰۲۴۹۹۲۳۶۴

روزهای دوشنبه، سه شنبه، چهارشنبه

مکان: سالن فجر، خوابگاه توحید و صدف

ثبت نام برای دانشجویان عزیز رایگان می باشد.

مدیریت تربیت بدنی و فوق برنامه

تلفن ورزش خواهران: 05631025214



آموزش فوتسال

رایگان

گل کوچک - لایب لیگا

ویژه دانشجویان دختر دانشگاه بیرجند

انتخاب بازیکنان برتر جهت حضور در مسابقات شهرستان و المپیاد کشوری



زیر نظر مربی رسمی فدراسیون فوتبال خانم شهریار

شماره تماس: 0915 755 2532

پیج اینستاگرام: @shahriar11011




محل برگزاری: دوشنبه ها 20 الی 21:30 سالن کوثر

دوشنبه ها 20 الی 21:30 سالن فجر

مدیریت تربیت بدنی و فوق برنامه دانشگاه بیرجند خواهران

کلاس تکواندو ویژه دانشجویان دختر دانشگاه بیرجند




رایگان

مدیریت تربیت بدنی و فوق برنامه
ورزش خواهران

زیر نظر مربی رسمی
فدراسیون تکواندو

جهت ثبت نام با آیدی زیر هماهنگ کنید: Reyhane_k_19@


دانشگاه بیرجند
University of Birjand

کلاس ایروینگ ویژه دانشجویان دختر مجموعه خوابگاهی گلستان ۲۰۱

محل برگزاری کلاس ها : سالن ورزشی غدیر
ساعت ۲۰ الی ۲۱:۳۰
روزهای یک شنبه و سه شنبه
زیر نظر مربی رسمی فدراسیون آمادگی جسمانی




هزینه ثبت نام :
برای دانشجویان خوابگاه گلستان رایگان می باشد.

ورزش چیزی جز یک مکجه نیست

مربی : خانم خالقدادی



مدیریت تربیت بدنی و
فوق برنامه دانشگاه بیرجند
ورزش خواهران

تلفن ورزش خواهران - 05631025214



آموزش ایروبیک ویژه دانشجویان دختر دانشگاه بیرجند

همراه با ورزش پيلاتس و کار با دمبل

زیر نظر مربی رسمی فدراسیون آمادگی جسمانی

روز های یکشنبه و سه شنبه
ساعت ۲۱ تا ۲۲:۳۰

محل برگزاری: خوابگاه صدف، سالن ورزشی سردار سلیمانی

مدیریت تربیت بدنی و فوق برنامه
ورزش خواهران شماره تماس ۰۵۶۳۱۰۲۵۲۱۴

کلاس ایروبیک ویژه دانشجویان دختر دانشگاه بیرجند

زیر نظر مربی رسمی فدراسیون ورزش های همگانی

خاتم سرزهی

زمان: شنبه و دوشنبه
ساعت : ۲۰ الی ۲۱:۳۰
مکان : خوابگاه توحید

جهت ثبت نام و کسب اطلاعات بیشتر :
۰۹۱۵۷۲۸۳۵۳۹

لینک گروه کلاس در تلگرام :
https://t.me/+qDD_2ltgdpNIMjNk

مدیریت تربیت بدنی و فوق برنامه دانشگاه بیرجند

شماره تماس ورزش خواهران :
۰۵۶۳۱۰۲۵۲۱۴

تمرینات متنوع همراه با موسیقی پر انرژی

رایگان

کلاس آموزشی بسکتبال

دانشگاه بیرجند ویژه دانشجویان دختر دانشگاه بیرجند

چهارشنبه هر هفته
ساعت ۲۰ - ۲۱/۳۰
سالن فجر

تحت نظر مربی رسمی فدراسیون بسکتبال

جهت ثبت نام و اطلاعات بیشتر
۰۹۹۱۰۷۱۷۲۹۲

ش. تماس ورزش خواهران
۰۵۶۳۱۰۲۵۲۱۶

مدیریت تربیت بدنی و فوق برنامه دانشگاه بیرجند

(رایگان)

آموزش کاراته

ویژه دانشجویان دختر دانشگاه بیرجند

♦ آموزش فنون رزمی ، کاتا و کمبته
♦ اعطای کمر بند با مدرک رسمی فدراسیون

زیر نظر مربی رسمی فدراسیون کاراته
و دارنده مقامات استانی و کشوری

راه های ارتباطی

☎ 09331021714
🌐 ins:jp.karate.academy

05631025214
مدیریت تربیت بدنی ورزش خواهران

مدیریت تربیت بدنی و فوق برنامه برگزار می‌کند:

کلاس آموزش والیبال و تمرین تیم والیبال دانشگاه
ویژه دانشجویان دختر

دانشگاه بیرجند

هزینه کلاس برای دانشجویان دختر رایگان می‌باشد.

افراد که در این تمرینات حضور فعال داشته باشند، در صورت تایید مربی برای شرکت در المپیاد دانشجویی کشوری انتخاب خواهند شد.

محل برگزاری: سالن فجر دانشگاه بیرجند

زمان برگزاری: ۱۷ شهریور ماه

شبه و دوشنبه (ساعت ۱۲:۳۰ تا ۳:۳۰)

جهت ثبت نام و اطلاعات بیشتر: ۰۵۶-۳۱۰۲۵۲۱۲

وزیر نظر: سرکار خانم زینب کهنسال

مدرب: نین المالی سطح دو
و مدرس تیمی فدراسیون والیبال
جمهوری اسلامی ایران

مدیریت تربیت بدنی و فوق برنامه ورزش خواهران

آموزش ووشو

ویژه دانشجویان دختر

از مبتدی تا قهرمانی و استعدادیابی برای تیم ووشو دانشگاه بیرجند

آموزش فنون حرفه ای بوکس

آموزش ضربات پا و فنون درگیری

آموزش دفاع شخصی

رایگان

آزاد برای شرکت از تمامی رشته های رزمی

۰۹۳۷۴۳۲۶۸۱۹

@mis.faegheh

زمان و مکان: دوشنبه ۲۱:۳۰ تا ۲۴:۰۰
سالن سردار (خوابگاه صدف)
چهارشنبه ۲۱:۳۰ تا ۲۴:۰۰ سالن فجر

بامربیگری: فائقه سنجری
مربی و داور فدراسیون ووشو

مدیریت تربیت بدنی و فوق برنامه ورزش خواهران ۰۵۶۳۱۰۲۵۲۱۲

کلاس فیتنس گروهی ویژه دختران

«زیر نظر مربی رسمی فدراسیون آمادگی جسمانی دارنده مدرک مربیگری بدنسازی»

مربی: خانم عیلامی
09905628806

محل برگزاری
مجموعه خوابگاهی صدف خوابگاه شهیدسردار سلیمانی

شنبه ها و چهارشنبه ها
20:30 تا 21:30

زیر نظر مدیریت تربیت بدنی ورزش خاوران
05631023214

آموزش جودو
(دفاع شخصی)
ویژه دانشجویان دختر
دانشگاه بیرجند

- زیر نظر مربی رسمی فدراسیون
- اعطای کمر بند با مدرک رسمی فدراسیون

زمان: یکشنبه و سه شنبه
ساعت: ۲۰ الی ۲۱
مکان: سالن نشاط (خوابگاه صدف)
09035726952

مدیریت تربیت بدنی و فوق
برنامه ورزش خاوران
056-31023214

رایگان

Tap to REMOVE



**استعدادیابی
و تمرین تیم هفت سنگ
جهت اعزام به المپیاد همگانی
«ویژه دانشجویان دختر»**

زیر نظر: مربی رسمی فدراسیون بازی های بومی و محلی

مکان و زمان برگزاری:
 شنبه
 ساعت ۱۹:۳۰ الی ۲۱
 سالن فجر
 دوشنبه
 ساعت ۱۹:۳۰ الی ۲۱
 سالن کوثر

**مدیریت تربیت بدنی و فوق
برنامه دانشگاه بیرجند
ورزش خاوران**




کلاس ایروینگ و پیلاتس

هزینه ثبت نام برای دانشجویان خوابگاه گلستان ۱ و ۲

**زیر نظر مربی رسمی فدراسیون آمادگی جسمانی
و دارنده مقامات استانی و کشوری**

**محل برگزاری کلاس ها : سالن ورزشی غدیر
روزهای یکشنبه و سه شنبه
ساعت ۲۰ الی ۲۱:۳۰**

مربی: خانم خالقدادی

مدیریت تربیت بدنی و فوق برنامه دانشگاه بیرجند ورزش خاوران

**۰۹۰۳۶۲۵۱۷۴۴
۰۵۶۳۱۰۲۵۲۱۴**

راه های ارتباطی




AEROBICS

دانشگاه بیرجند

برگزاری کلاس ایروبیک

ویژه دانشجویان دختر

زیر نظر مربی رسمی فدراسیون
آمادگی جسمانی

کلاس رایگان

سالن فجر دانشگاه بیرجند

روزهای شنبه و چهارشنبه
ساعت ۲۰ الی ۲۱:۳۰

مدیریت تربیت بدنی و فوق برنامه
ورزش خواهران ۰۵۶۳۱۰۲۵۲۱۴