



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

ایام هفته	۷:۳۰ - ۱۴:۴۵	۱۱:۴۵ - ۱۲:۴۵	۱۵:۰۰ - ۱۶:۴۵	۱۷:۰۰ - ۱۹:۳۰
شنبه	کلاس های تربیت بدنی دانشجویان (خواهران)	بدن سازی	آمادگی جسمانی - بدمینتون بدن سازی - تیراندازی (خواهران)	بدن سازی - فوتسال (کارکنان - برادران)
یکشنبه	کلاس های تربیت بدنی دانشجویان (برادران)	بدن سازی	تمرینات تیم های ورزشی - تیراندازی - بدن سازی	والیبال - بدن سازی - تنیس روی میز - رزمی (کارکنان - برادران)
دوشنبه	کلاس های تربیت بدنی دانشجویان (خواهران)	بدن سازی	آمادگی جسمانی - بدمینتون بدن سازی - تیراندازی (خواهران)	بدن سازی - فوتسال (کارکنان - برادران)
سه شنبه	کلاس های تربیت بدنی دانشجویان (برادران)	بدن سازی	تمرینات تیم های ورزشی - تیراندازی - بدن سازی	والیبال - بدن سازی - تنیس روی میز - رزمی (کارکنان - برادران)
چهارشنبه	کلاس های تربیت بدنی دانشجویان (خواهران)	بدن سازی	آمادگی جسمانی - بدمینتون بدن سازی - تیراندازی (خواهران)	بدن سازی - فوتسال (کارکنان - برادران)

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