

به نام خدا

## برنامه ورزشی، تفریحی کارکنان محترم دانشگاه کوشیار

### برنامه ورزشی مخصوص کارکنان خانم

- ۱- روزهای دوشنبه و چهارشنبه ساعت ۱۷-۱۶ رشته **بد مینتون** توسط استاد خانم شعبانی در سالن یادگار امام (ره) گلزار
- ۲- روزهای سه شنبه و پنجشنبه ساعت ۱۶-۱۵ رشته **والیبال** توسط استاد خانم سعادت مند در سالن یادگار امام (ره) گلزار
- ۳- روزهای سه شنبه و پنجشنبه ساعت ۱۶-۱۵ رشته **دو میدانی** در سالن بزرگ یادگار امام (ره) فقط جهت دویدن
- ۴- روزهای دوشنبه و چهارشنبه ساعت ۱۶-۱۵ رشته **تکواندو (دفاع شخصی)** توسط استاد خانم هادی زاده (قهرمان جهان) باشگاه سعدی
- ۵- روزهای سه شنبه ساعت ۱۲-۱۱ رشته **ایروبیک** توسط استاد خانم موسوی در باشگاه مژدهی واقع در خیابان مطهری
- ۶- تفریح نصف روزه ورزشی به مکانهایی نظیر **قلعه رودخان** فومن و..... (روزهای تعطیل)
- ۷- صدور کارت عضویت **استخر شنای** دادگستری دارای (جکوزی، سونای خشک، سونای تر، کافی شاپ، کاملاً بهداشتی و تمیز) روزهای یکشنبه ۱۵:۱۹-۱۸ و سه شنبه ۱۵:۴۵-۱۴:۳۰ واقع در بلوار شهید چمران جنب اتوبوسرانی انتهای خیابان عریض شهید ایرج باقری مجموعه ورزشی عدالت.
- ۸- **پیاده روی**، هوازی بصورت ملایم روزهای تعطیل ساعت ۹:۴۵-۹ صبح دریکی از پارکهای شهر رشت (فقط ۴۵ دقیقه)

### برنامه ورزشی مخصوص کارکنان آقا

- ۱- روزهای دوشنبه و چهارشنبه ۲۰-۱۸ رشته **دو میدانی** توسط استاد آقای قوامی (مربی تیم ملی) امین در سالن یادگار امام (ره)
- ۲- روزهای شنبه و دوشنبه ۱۸-۱۷ رشته **آمادگی جسمانی، بد نسازی و دفاع شخصی** (مشاوره های کاهش و افزایش وزن با جدید ترین متد علمی روز) توسط استاد آقای عبد سنبلی در باشگاه مژدهی
- ۳- روزهای سه شنبه و پنجشنبه ساعت ۱۹-۱۸ رشته **تکواندو** توسط استاد آقای صادق (مربی اسبق تیم ملی) در باشگاه مژدهی
- ۴- روزهای پنجشنبه ۱۸-۳۰:۱۶ رشته **فوتسال** در باشگاه سعدی واقع در میدان شهرداری
- ۵- تفریح نصف روزه ورزشی به مکانهایی نظیر **قلعه رودخان** فومن و..... (روزهای تعطیل)
- ۶- **پیاده روی**، هوازی آموزش (چگونه بصورت علمی وزن خود را کاهش دهیم) توسط استاد آقای عبد سنبلی در روزهای تعطیل ساعت ۹:۴۵-۹ صبح دریکی از پارکهای شهر رشت (فقط ۴۵ دقیقه)
- ۷- صدور کارت عضویت **استخر شنای** دادگستری دارای (جکوزی، سونای خشک، سونای تر، کافی شاپ، کاملاً بهداشتی و تمیز) روزهای دوشنبه و چهارشنبه ۱۵:۲۱-۲۰ و شنبه ها ۱۵:۴۵-۱۴:۳۰ واقع در بلوار شهید چمران جنب اتوبوسرانی، انتهای خیابان عریض شهید ایرج باقری مجموعه ورزشی عدالت.