

برنامه هفتگی بخش تربیت بدنی (کاردانی) نیمسال : 2

ایام هفته	ترم	9:30-7:30	11:30-9:30	13:30-11:30	15:30-13:30	17:30-15:30	19:30-17:30
شنبه	1						
	2				ماساژ ورزشی-گروه 1	ماساژ ورزشی-گروه 1 و 2	ماساژ ورزشی-گروه 2
	3				ورزش کودکان-گروه 1	ورزش کودکان-گروه 1 و 2	ورزش کودکان-گروه 2
	4	نجات غریق-گروه 1	نجات غریق-گروه 1	نجات غریق-گروه 2	نجات غریق-گروه 2		
یکشنبه	1						
	2	شنا-گروه 1	شنا-گروه 1	شنا-گروه 2	شنا-گروه 2	شطرنج-گروه 1	شطرنج-گروه 1
	3						
	4	حرکات اصلاحی-گروه 1	حرکات اصلاحی-گروه 1	حرکات اصلاحی-گروه 2	حرکات اصلاحی-گروه 2		
دوشنبه	1						
	2						
	3	ورزش در آب-گروه 1	ورزش در آب-گروه 1	ورزش در آب-گروه 2	ورزش در آب-گروه 2		
	4						
سه شنبه	1						
	2						
	3						
	4	تمرینات با وزنه-گروه 1	تمرینات با وزنه-گروه 1	تمرینات با وزنه-گروه 2	تمرینات با وزنه-گروه 2		
چهارشنبه	1	کبدی-گروه 1	کبدی-گروه 1	کبدی-گروه 2	کبدی-گروه 2	کبدی-گروه 3	کبدی-گروه 3
	2	شطرنج-گروه 2	شطرنج-گروه 2	شطرنج-گروه 3	شطرنج-گروه 3		
	3						
	4			کاربرد نرم افزار-گروه 1	کاربرد نرم افزار-گروه 1	کاربرد نرم افزار-گروه 2	کاربرد نرم افزار-گروه 2

برنامه هفتگی بخش تربیت بدنی (کارشناسی - مریگری) نیمسال: 2

ایام هفته	ترم	9:30-7:30	11:30-9:30	13:30-11:30	15:30-13:30	17:30-15:30	19:30-17:30
شنبه	1						
	2						
	3						
	4						
یکشنبه	1	ورزش تخصصی انفرادی (گشتی) 1	ورزش تخصصی انفرادی (گشتی) 1	ورزش تخصصی انفرادی (گشتی) 1			
	2			ورزش تخصصی انفرادی 2 (گشتی)	ورزش تخصصی انفرادی 2 (گشتی)	ورزش تخصصی انفرادی 2 (گشتی)	ورزش تخصصی انفرادی 2 (گشتی)
	3			ورزش تخصصی اجتماعی (والیبال) 3	ورزش تخصصی اجتماعی (والیبال) 3	ورزش تخصصی اجتماعی (والیبال) 3	ورزش تخصصی اجتماعی (والیبال) 3
	4						
دوشنبه	1						
	2						
	3					ورزش تخصصی انفرادی (گشتی) 3	ورزش تخصصی انفرادی (گشتی) 3
	4						
سه شنبه	1	ورزش تخصصی گروهی (والیبال) 1	ورزش تخصصی گروهی (والیبال) 1	ورزش تخصصی گروهی (والیبال) 1			
	2						
	3						
	4	تمرین مریگری انفرادی	تمرین مریگری انفرادی	تمرین مریگری انفرادی	تمرین مریگری اجتماعی	تمرین مریگری اجتماعی	تمرین مریگری اجتماعی
چهارشنبه	1						
	2	ورزش تخصصی گروهی (والیبال) 2	ورزش تخصصی گروهی (والیبال) 2	ورزش تخصصی گروهی (والیبال) 2			
	3						
	4			تمرینات با وزنه-گروه 2	تمرینات با وزنه-گروه 2	تمرینات با وزنه-گروه 2	تمرینات با وزنه-گروه 3

برنامه هفتگی بخش تربیت بدنی (کارشناسی - علوم ورزشی) نیمسال 2:

ایام هفته	ترم	9:30-7:30	11:30-9:30	13:30-11:30	15:30-13:30	17:30-15:30	19:30-17:30
شنبه	1						
	2				گشتی تکمیلی	گشتی تکمیلی	گشتی تکمیلی
	3						
	4						
یکشنبه	1					شنا تکمیلی	شنا تکمیلی
	2					شنا تکمیلی	شنا تکمیلی
	3						
	4						
دوشنبه	1						
	2						
	3						
	4						
سه شنبه	1	آمادگی جسمانی تکمیلی	آمادگی جسمانی تکمیلی				
	2						
	3						
	4						
چهارشنبه	1			ژیمناستیک تکمیلی	ژیمناستیک تکمیلی		
	2			فوتبال و فوتسال	فوتبال و فوتسال		
	3						
	4						