



برنامه تمرینات ورزشی کارکنان و خانواده گل گهر (سه ماهه چهارم سال ۱۴۰۲)



آخرین ویرایش ۱۴۰۲/۰۱

بانوان

ردیف	رشته ورزشی	استفاده کنندگان	زمانت تمرین	روز های تمرین	محل تمرین	شماره ثبت ورزشی
۱	ورزش صبحگاهی	خانواده کارکنان و بازنشستگان	۶-۷	زوج	پارک گل گهر	
۲	بدمینتون	بازنشستگان	۹:۳۰-۱۱	زوج	سالن مجموعه ورزشی شماره ۲	
۳	والیبال	فرزندان	۱۵-۱۶:۳۰	زوج	سالن مجموعه ورزشی شماره ۲	
۴	بسکتبال	کارکنان و فرزندان	۱۶:۳۰-۱۸	زوج	سالن مجموعه ورزشی شماره ۲	
۵	پتانک	کارکنان و خانواده	۱۶-۱۷:۳۰	زوج	مجموعه شماره ۲	
۶	والیبال	ایمیدرو	۱۹-۲۰:۳۰	زوج	سالن هلال احمر	
۷	بدنسازی	کارکنان	۱۷-۱۸:۳۰	زوج	سالن بدنسازی مجموعه ورزشی	
۸	شطرنج	کارکنان، فرزندان و خانواده	۱۷-۱۸:۳۰	زوج	سالن شطرنج مجموعه ورزشی	
۹	پیلاتس	خانواده	۱۱-۱۲:۳۰	زوج	سالن هوازی مجموعه ورزشی	
۱۰	ایروبیک	خانواده کارکنان و فرزندان	۱۷-۱۸	زوج	سالن هوازی مجموعه ورزشی	
۱۱	تنیس روی میز	کارکنان و خانواده - ایمیدرو	۱۷-۱۸:۳۰	زوج	سالن هیات تنیس روی میز	
۱۲	اسکواش	فرزندان	۱۵:۳۰-۱۷	زوج	سالن اسکواش مجموعه ورزشی	
۱۳	اسکواش	کارکنان و خانواده	۱۷-۱۸:۳۰	زوج	سالن اسکواش مجموعه ورزشی	
۱۴	تنیس خاکی	کارکنان و خانواده	۱۷-۱۸	زوج	زمین تنیس فاخر	
۱۵	شنا	بازنشستگان	۱۴-۱۵:۳۰	زوج	استخر مجموعه ورزشی	
۱۶	شنا	خانواده	۱۵:۳۰-۱۷	شنبه و چهارشنبه	استخر مجموعه ورزشی	
۱۷	شنا	مربیان و سرپرستان کارگری	۱۵:۳۰-۱۷	دوشنبه ها	استخر مجموعه ورزشی	
۱۸	شنا	کارکنان و خانواده	۱۷-۱۸:۳۰	زوج	استخر مجموعه ورزشی	
۱۹	شنا	اختصاصی کارکنان و ایمیدرو	۱۸:۳۰-۱۹:۴۵	شنبه و دوشنبه	استخر مجموعه ورزشی	
۲۰	تیراندازی	کارکنان و خانواده	۱۹-۲۰	فرد	سالن تیر اندازی مجموعه ورزشی	
۲۱	تیر و کمان	کارکنان و خانواده	۱۶-۱۸	یکشنبه و دوشنبه	پیست زمین چمن استادبوم ورزشی امام علی	
۲۲	دوچرخه سواری	کارکنان و خانواده	۱۷-۱۹	دوشنبه و سه شنبه	هماهنگی با سرپرست، دوچرخه سواری	۰۹۱۳۲۷۸۲۳۸۸
۲۳	سوارکاری	کارکنان و خانواده	۱۵-۱۶	سه شنبه، چهارشنبه، پنجشنبه	هماهنگی با سرپرست سوارکاری	۰۹۱۳۲۷۸۲۸۴۵
۲۴	سوارکاری	کارکنان و خانواده	۱۶-۱۷	سه شنبه، چهارشنبه، پنجشنبه	هماهنگی با سرپرست سوارکاری	
۲۵	بیلیارد	کارکنان و خانواده	۱۷-۱۸:۳۰	همه روزه (به جز جمعه ها)	سالن بیلیارد مجموعه ورزشی	
۲۶	بدنسازی	همسران	۱۵:۳۰-۱۷	همه روزه (به جز جمعه ها)	سالن بدنسازی مجموعه ورزشی	
۲۷	اسکیت	فرزندان	۱۵:۳۰-۱۶:۳۰	یکشنبه و سه شنبه	سالن مجموعه ورزشی شماره ۲	۰۹۱۳۲۴۷۳۰۹۲
۲۸	بدنسازی	بازنشستگان و خانواده	۸-۹:۳۰	فرد	سالن بدنسازی مجموعه ورزشی شماره ۲	
۲۹	بدنسازی	بازنشستگان و خانواده	۹:۳۰-۱۱	فرد	سالن بدنسازی مجموعه ورزشی شماره ۲	
۳۰	بدنسازی	خانواده و فرزندان	۱۶-۱۷:۳۰	فرد	سالن بدنسازی مجموعه ورزشی شماره ۲	
۳۱	والیبال	خانواده و بازنشستگان	۱۶:۳۰-۱۸	فرد	سالن مجموعه ورزشی شماره ۲	
۳۲	بدمینتون	کارکنان و خانواده	۱۸-۱۹:۳۰	فرد	سالن مجموعه ورزشی شماره ۲	
۳۳	پیلاتس	کارکنان و خانواده	۱۷-۱۸:۳۰	فرد	سالن هوازی مجموعه ورزشی	
۳۴	پیاده روی و دو	کارکنان و خانواده	۱۸:۳۰-۱۹:۳۰	فرد	پیست دو میدانی مجموعه ورزشی	
۳۵	آمادگی جسمانی	کارکنان و خانواده - ایمیدرو	۱۸-۱۹	فرد	سالن چند منظوره مجموعه ورزشی	
۳۶	دارت	کارکنان و خانواده - ایمیدرو	۱۸-۲۰	فرد	سالن دارت مجموعه ورزشی	
۳۷	ژیمناستیک	فرزندان	۱۵:۳۰-۱۷:۳۰	طبق کلاس بندی	سالن ژیمناستیک	
۳۸	کاراته	فرزندان (دختر)	۱۵:۳۰-۱۷	فرد	سالن هوازی مجموعه ورزشی	
۳۹	یوگا	خانواده	۹:۳۰-۱۱	فرد	سالن هوازی مجموعه ورزشی	
۴۰	یوگا	کارکنان، خانواده و بازنشستگان	۱۹-۲۰:۳۰	یکشنبه و سه شنبه	سالن ژیمناستیک	

برای ورود به اماکن ورزشی ثبت چهره الزامی است



برنامه تمرینات ورزشی کارکنان و خانواده گل گهر (سه ماهه چهارم سال ۱۴۰۲)



آقایان

آخرین ویرایش: ۱۴۰۲/۱۰/۰۱

ردیف	رشته ورزشی	استفاده کنندگان	ساعت تمرین	روز های تمرین	محل تمرین	شماره ثبت سرپرست
۱	والیبال	مدیران	۱۸-۱۹:۳۰	زوج	سالن مجموعه ورزشی شماره ۲	
۲	بسکتبال	بازنشستگان	۱۹:۳۰-۲۱	زوج	سالن مجموعه ورزشی شماره ۲	
۳	والیبال	کارکنان - ایמידرو	۱۸-۱۹:۳۰	زوج	سالن چند منظوره مجموعه ورزشی	
۴	بدمینتون	کارکنان و خانواده	۱۹:۳۰-۲۱	فرد	سالن مجموعه ورزشی شماره ۲	
۵	فوتسال	کارکنان(الف) - ایמידرو	۱۹:۳۰-۲۱	زوج	سالن چند منظوره مجموعه ورزشی	
۶	فوتسال	کارکنان (ب)	۲۱-۲۲:۳۰	زوج	سالن چند منظوره مجموعه ورزشی	
۷	بسکتبال	کارکنان- ایמידرو	۲۰-۲۱:۳۰	فرد	سالن چند منظوره مجموعه ورزشی	
۸	آمادگی جسمانی	منتخب ایמידرو	۱۹-۲۰	فرد	سالن چند منظوره مجموعه ورزشی	
۹	بدنسازي	کارکنان (الف)	۱۸:۳۰-۲۰	زوج	سالن بدنسازی مجموعه ورزشی	
۱۰	بدنسازي	کارکنان (ب)	۲۰-۲۱:۳۰	زوج	سالن بدنسازی مجموعه ورزشی	
۱۱	بدنسازي	کارکنان (ج)	۱۷-۱۸:۳۰	فرد	سالن بدنسازی مجموعه ورزشی	
۱۲	بدنسازي	کارکنان(د)	۱۸:۳۰-۲۰	فرد	سالن بدنسازی مجموعه ورزشی	
۱۳	بدنسازي	کارکنان شیفت	۱۱-۱۲:۳۰	همه روزه (به جز جمعه ها)	سالن بدنسازی مجموعه ورزشی	
۱۴	بدنسازي	فرزندان کارکنان و بازنشستگان	۱۸-۱۹:۳۰	زوج	سالن بدنسازی مجموعه ورزشی شماره ۲	
۱۵	پیاده روی و دو	کارکنان و خانواده	۱۸:۳۰-۲۰	زوج	پیست دو میدانی مجموعه ورزشی	
۱۶	تنیس روی میز	کارکنان و خانواده - ایמידرو	۱۸:۳۰-۲۰	زوج	سالن هیات تنیس روی میز	
۱۷	شطرنج	فرزندان-کارکنان و خانواده	۱۷-۱۸:۳۰	زوج	سالن شطرنج مجموعه ورزشی	
۱۸	بیلتس	کارکنان و خانواده	۱۸:۳۰-۲۰	زوج	سالن ژیمناستیک	
۱۹	تنیس خاکی	کارکنان و خانواده	۱۸-۲۰	فرد	زمین تنیس داریوش	
۲۰	تنیس خاکی	کارکنان و خانواده	۱۷-۱۹	زوج	زمین تنیس داریوش	
۲۱	سوار کاری	کارکنان و خانواده	۱۵-۱۶	سه شنبه، چهارشنبه، پنجشنبه	هماهنگی با سرپرست سوار کاری	۰۹۱۳۲۷۸۲۸۴۵
۲۲	سوار کاری	کارکنان و خانواده	۱۶-۱۷	سه شنبه، چهارشنبه، پنجشنبه	هماهنگی با سرپرست سوار کاری	
۲۳	دوچرخه سواری	کارکنان و خانواده	۱۷-۱۹	دوشنبه و سه شنبه	هماهنگی با سرپرست دوچرخه سواری	
۲۴	دارت	کارکنان و خانواده- ایמידرو	۱۸-۱۹:۳۰	فرد	سالن دارت مجموعه ورزشی	
۲۵	ورزش صبحگاهی	خانواده کارکنان و بازنشستگان	۶-۷	زوج	پارک گل گهر	
۲۶	بیلیارد	کارکنان و خانواده-فرزندان	۱۸:۳۰-۲۰	فرد	سالن بیلیارد مجموعه ورزشی	
۲۷	بیلیارد	کارکنان و مدیران	۱۹-۲۰:۳۰	زوج	سالن بیلیارد مجموعه ورزشی	
۲۸	تیراندازی	کارکنان و خانواده	۱۹-۲۰	زوج	سالن تیراندازی مجموعه ورزشی	
۲۹	تیراندازی	مدیران	۲۰-۲۱	زوج	سالن تیراندازی مجموعه ورزشی	
۳۰	تیرو کمان	کارکنان و خانواده	۱۸-۲۰	یکشنبه و دوشنبه	پیست زمین چمن استادبوم ورزشی امام علی	
۳۱	اسکیت	فرزندان	۱۵:۳۰-۱۶:۳۰	یکشنبه و سه شنبه	سالن مجموعه ورزشی شماره ۲	۰۹۱۳۲۴۷۳۰۹۲
۳۲	کوهنوردی	کارکنان و بازنشستگان		روزهای جمعه	هماهنگی با سرپرست و مربی	۰۹۱۳۲۷۹۴۵۵۷
۳۳	کوهنوردی	کارکنان		هماهنگی با سرپرست		۰۹۱۳۲۷۹۷۵۱۴
۳۴	کاراته	فرزندان	۱۸-۲۰	زوج	سالن هوازی مجموعه ورزشی	
۳۵	کاراته	کارکنان	۲۰-۲۱:۳۰	فرد	سالن هوازی مجموعه ورزشی	
۳۶	دفاع شخصی	کارکنان و فرزندان	۲۰-۲۱:۳۰	زوج	سالن هوازی مجموعه ورزشی	
۳۷	اسکواش	کارکنان	۱۹:۳۰-۲۱	زوج	سالن اسکواش	
۳۸	اسکواش	فرزندان(گروه الف)	۱۷-۱۸:۳۰	فرد	سالن اسکواش	
۳۹	اسکواش	فرزندان(گروه ب)	۱۸:۳۰-۲۰	فرد	سالن اسکواش	
۴۰	ژیمناستیک	فرزندان	۱۶-۱۸	طبق کلاس بندی	سالن ژیمناستیک	
۴۱	شنا	بازنشستگان	۱۵:۳۰-۱۷	فرد	استخر مجموعه ورزشی	
۴۲	شنا	اختصاصی کارکنان و ایמידرو	۱۸:۳۰-۲۰	یکشنبه و سه شنبه	استخر مجموعه ورزشی	
۴۳	شنا	مربیان و سرپرستان کارگری	۱۸:۳۰-۲۰	پنجشنبه ها	استخر مجموعه ورزشی	
۴۴	شنا	اختصاصی کارکنان	۲۰-۲۱:۳۰	فرد	استخر مجموعه ورزشی	
۴۵	شنا	کارکنان و خانواده	۲۰-۲۱:۳۰	زوج	استخر مجموعه ورزشی	
۴۶	شنا	مدیران	۲۱:۳۰-۲۳	یکشنبه ها	استخر مجموعه ورزشی	
۴۷	یوگا	کارکنان و خانواده	۱۸:۳۰-۲۰	فرد	سالن ژیمناستیک	

برای ورود به اماکن ورزشی ثبت چهره الزامی است