



برنامه اماکن ورزشی خانواده گل گهر سه ماهه اول سال 1403



تاریخ برویاب: 1403/01/29

ردیف	رشته ورزشی	مکان ورزشی	ساعات تمرین	روز های تمرین	مکان تمرین	شماره تلفن سرویس
1	ورزش صبحگاهی	خانواده کارکنان و بازنشستگان	6-7	زوج	پارک گل گهر	
2	بدمینتون	بازنشستگان	9:30-11	زوج	سالن مجموعه ورزشی شماره 2	
3	والیبال	فرزندان	15-16:30	زوج	سالن مجموعه ورزشی شماره 2	
4	بسکتبال	کارکنان و فرزندان	16:30-18	زوج	سالن مجموعه ورزشی شماره 2	
5	پتانک	کارکنان و خانواده	16-17:30	زوج	مجموعه شماره 2	
6	والیبال	ایمیدرو	19:30-21	فرد	سالن چند منظوره مجموعه ورزشی	
7	بدنسازی	کارکنان	17-18:30	زوج	سالن بدنسازی مجموعه ورزشی	
8	شطرنج	کارکنان ، فرزندان و خانواده	17-18:30	زوج	سالن شطرنج مجموعه ورزشی	
9	پیلانس	خانواده	11-12:30	زوج	سالن هوازی مجموعه ورزشی	
10	ایروبیک	خانواده کارکنان و فرزندان	17-18	زوج	سالن هوازی مجموعه ورزشی	
11	تنیس روی میز	کارکنان و خانواده - ایمیدرو	17-18:30	زوج	سالن هیات تنیس روی میز	
12	اسکواش	فرزندان	15:30-17	زوج	سالن اسکواش مجموعه ورزشی	
13	اسکواش	کارکنان و خانواده	17-18:30	زوج	سالن اسکواش مجموعه ورزشی	
14	تیراندازی	کارکنان و خانواده	19-20	فرد	سالن تیر اندازی مجموعه ورزشی	
15	تیرو کمان	کارکنان و خانواده	16-18	یکشنبه و دوشنبه	پیست زمین چمن استادیوم ورزشی امام علی	
16	دوچرخه سواری	کارکنان و خانواده	17-19	دوشنبه و سه شنبه	هماهنگی با سرپرست دوچرخه سواری	09132782388
17	بیلیارد	کارکنان و خانواده	17-18:30	همه روزه (به جز جمعه ها)	سالن بیلارد مجموعه ورزشی	
18	بدنسازی	همسران	15:30-17	همه روزه (به جز جمعه ها)	سالن بدنسازی مجموعه ورزشی	
19	اسکیت	فرزندان	15:30-16:30	یکشنبه و سه شنبه	سالن مجموعه ورزشی شماره 2	09132473092
20	بدنسازی	بازنشستگان و خانواده	8-9:30	فرد	سالن بدنسازی مجموعه ورزشی شماره 2	
21	بدنسازی	بازنشستگان و خانواده	9:30-11	فرد	سالن بدنسازی مجموعه ورزشی شماره 2	
22	بدنسازی	خانواده و فرزندان	16-17:30	فرد	سالن بدنسازی مجموعه ورزشی شماره 2	
23	والیبال	خانواده و بازنشستگان	16:30-18	فرد	سالن مجموعه ورزشی شماره 2	
24	بدمینتون	کارکنان و خانواده	18-19:30	فرد	سالن مجموعه ورزشی شماره 2	
25	پیلانس	کارکنان و خانواده	17:30-18:30	فرد	سالن هوازی مجموعه ورزشی	
26	آمادگی جسمانی	کارکنان و خانواده- ایمیدرو	17:30-18:30	فرد	سالن چند منظوره مجموعه ورزشی	
27	دارت	کارکنان و خانواده- ایمیدرو	18-20	فرد	سالن دارت مجموعه ورزشی	
28	ژیمناستیک	فرزندان	15:30-17:30	طبق کلاس بندی	سالن ژیمناستیک	
29	کاراته	فرزندان (مختار)	15:30-17	فرد	سالن هوازی مجموعه ورزشی	
30	یوگا	خانواده	9:30-11	فرد	سالن هوازی مجموعه ورزشی	
31	یوگا	کارکنان ، خانواده و بازنشستگان	19-20:30	یکشنبه و سه شنبه	سالن ژیمناستیک	
32	رهک	فرزندان 3- 4سال	16-17	زوج	سالن هوازی مجموعه ورزشی	
33	رهک	فرزندان 3- 4سال	10-11	زوج	سالن هوازی مجموعه ورزشی	
34	رهک	فرزندان 4-5	16الی15	زوج	سالن هوازی مجموعه ورزشی	
35	رهک	فرزندان 5-6	18الی17	زوج	سالن هوازی مجموعه ورزشی	
36	رهک	فرزندان 6-7	18الی19	زوج	سالن هوازی مجموعه ورزشی	
37	مولتی اسپورت	فرزندان 7-8	14الی15	دوشنبه چهارشنبه	سالن مجموعه ورزشی شماره 2	

برای ورود به اماکن ورزشی ثبت چهره الزامی است



برنامه اسکان ورزشی خانواده گل گهر سه ماهه اول سال 1403



ردیف	رشته ورزشی	اسفند کنتگان	ساعت تمرین	روز های تمرین	محل تمرین	شماره تلفن سرپرست
1	والیبال	مدیران	18-19:30	زوج	سالن مجموعه ورزشی شماره 2	
2	بسکتبال	بازنشستگان	19:30-21	زوج	سالن مجموعه ورزشی شماره 2	
3	والیبال	کارکنان - ایامیدرو	18-19:30	زوج	سالن چند منظوره مجموعه ورزشی	
4	بدمینتون	کارکنان و خانواده	19:30-21	فرد	سالن مجموعه ورزشی شماره 2	
5	فوتسال	کارکنان(الف) - ایامیدرو	19:30-21	زوج	سالن چند منظوره مجموعه ورزشی	
6	فوتسال	کارکنان (ب)	21-22:30	فرد	سالن چند منظوره مجموعه ورزشی	
7	بسکتبال	کارکنان- ایامیدرو	21-22:30	زوج	سالن چند منظوره مجموعه ورزشی	
8	آمادگی جسمانی	کارکنان - ایامیدرو	18:30-19:30	فرد	سالن چند منظوره مجموعه ورزشی	
9	بدنسازی	کارکنان (الف)	18:30-20	زوج	سالن بدنسازی مجموعه ورزشی	
10	بدنسازی	کارکنان (ب)	20-21:30	زوج	سالن بدنسازی مجموعه ورزشی	
11	بدنسازی	کارکنان (ج)	17-18:30	فرد	سالن بدنسازی مجموعه ورزشی	
12	بدنسازی	کارکنان(د)	18:30-20	فرد	سالن بدنسازی مجموعه ورزشی	
13	بدنسازی	کارکنان شویفت	11-12:30	همه روزه (به جز جمعه ها)	سالن بدنسازی مجموعه ورزشی	
14	بدنسازی	فرزندان کارکنان و بازنشستگان	18-19:30	زوج	سالن بدنسازی مجموعه ورزشی شماره 2	
15	پیاپاده روی و دو	کارکنان و خانواده	18:30-20	زوج	پیست دو و میدانی مجموعه ورزشی	
16	تنیس روی میز	کارکنان و خانواده - ایامیدرو	18:30-20	زوج	سالن هیات تنیس روی میز	
17	شطرنج	فرزندان-کارکنان و خانواده	17-18:30	زوج	سالن شطرنج مجموعه ورزشی	
18	پیلاتس	کارکنان و خانواده	18:30-20	زوج	سالن ژیمناستیک	
19	دوچرخه سواری	کارکنان و خانواده	17-19	دوشنبه و سه شنبه	هماهنگی با سرپرست بوچرخه سواری	
20	دارت	کارکنان و خانواده- ایامیدرو	18-19:30	فرد	سالن دارت مجموعه ورزشی	
21	ورزش صبحگاهی	خانواده کارکنان و بازنشستگان	6-7	زوج	پارک گل گهر	
22	بیلیارد	کارکنان و خانواده-فرزندان	18:30-20	فرد	سالن بیلیارد مجموعه ورزشی	
23	بیلیارد	کارکنان و مدیران	19-20:30	زوج	سالن بیلیارد مجموعه ورزشی	
24	تیراندازی	کارکنان و خانواده	19-20	زوج	سالن تیراندازی مجموعه ورزشی	
25	تیراندازی	مدیران	20-21	زوج	سالن تیر اندازی مجموعه ورزشی	
26	تیر و کمان	کارکنان و خانواده	18-20	یکشنبه و دوشنبه	پیست زمین چمن استادیوم ورزشی امام علی	
27	اسکیت	فرزندان	15:30-16:30	یکشنبه و سه شنبه	سالن مجموعه ورزشی شماره 2	09132473092
28	کوهنوردی	کارکنان و بازنشستگان		روزهای جمعه	هماهنگی با سرپرست و مربی	09132794557
29	کوهنوردی	کارکنان		هماهنگی با سرپرست		09132797514
30	کاراته	فرزندان	18-20	زوج	سالن هوازی مجموعه ورزشی	
31	کاراته	کارکنان	20-21:30	فرد	سالن هوازی مجموعه ورزشی	
32	دفاع شخصی	کارکنان و فرزندان	20-21:30	زوج	سالن هوازی مجموعه ورزشی	
33	اسکواش	کارکنان	19:30-21	زوج	سالن اسکواش	
34	اسکواش	فرزندان(گروه الف)	17-18:30	فرد	سالن اسکواش	
35	اسکواش	فرزندان(گروه ب)	18:30-20	فرد	سالن اسکواش	
36	ژیمناستیک	فرزندان	16-18	طبق کلاس بندی	سالن ژیمناستیک	
37	یوگا	کارکنان و خانواده	18:30-20	فرد	سالن هوازی مجموعه ورزشی	
38	رهک	فرزندان 3- 4سال	16-17	زوج	سالن هوازی مجموعه ورزشی	
39	رهک	فرزندان 3- 4سال	10-11	زوج	سالن هوازی مجموعه ورزشی	
40	رهک	فرزندان 4-5	15-16	زوج	سالن هوازی مجموعه ورزشی	
41	رهک	فرزندان 5-6	17-18	زوج	سالن هوازی مجموعه ورزشی	
42	مولتی اسپورت	فرزندان 7-8	15-14	یکشنبه سه شنبه	سالن مجموعه ورزشی شماره 2	

برای ورود به اسکان ورزشی ثبت چهره الزامی است