



برنامه اماکن ورزشی خانواده گل گهر، سه ماهه دوم سال 1403



ردیف	رشته ورزشی	مکان برگزاری	ساعات تمرین	روز های تمرین	مکان تمرین	تاریخ یا دوره
1	ورزش صبحگاهی	خانواده کارکنان و بازنشستگان	6-7	زوج	پارک گل گهر	
2	والیبال	ایمپرو	19:30-21	فرد	سالن چند منظوره مجموعه ورزشی	
3	بسکتبال	کارکنان و فرزندان	16:30-18	زوج	سالن مجموعه ورزشی شماره 2	
4	بدنسازی	کارکنان و خانواده	17-18:30	زوج	سالن بدنسازی مجموعه ورزشی	
5	بدنسازی	همسران	15:30-17	فرد	سالن بدنسازی مجموعه ورزشی	
6	بدنسازی	بازنشستگان و خانواده	8-9:30	فرد	سالن بدنسازی مجموعه ورزشی شماره 2	
7	بدنسازی	بازنشستگان و خانواده	9:30-11	فرد	سالن بدنسازی مجموعه ورزشی شماره 2	
8	پیلاتس	کارکنان و خانواده	17:30-18:30	فرد	سالن هوای مجموعه ورزشی	
9	پیلاتس	خانواده	11-12:30	زوج	سالن هوای مجموعه ورزشی	
10	ایروبیک	خانواده کارکنان و فرزندان	17-18	زوج	سالن هوای مجموعه ورزشی	
11	تنیس روی میز	کارکنان و خانواده - ایمپرو	17-18:30	زوج	سالن هیات تنیس روی میز	
12	والیبال	خانواده و بازنشستگان	16:30-18	فرد	سالن مجموعه ورزشی شماره 2	
13	یوگا	خانواده	9:30-11	فرد	سالن هوای مجموعه ورزشی	
14	یوگا	کارکنان ، خانواده و بازنشستگان	19-20:30	یکشنبه و سه شنبه	سالن ژیمناستیک	
15	تیراندازی	کارکنان و خانواده	19-20	فرد	سالن تیر اندازی مجموعه ورزشی	
16	نوجرخه سواری	کارکنان و خانواده	17-19	---	هماهنگی با سرپرست نوجرخه سواری	09132782388
17	بیلیارد	کارکنان و خانواده	17-18:30	همه روزه (به جز جمعه ها)	سالن بیلیارد مجموعه ورزشی	
18	آمادگی جسمانی	کارکنان و خانواده- ایمپرو	17:30-18:30	فرد	سالن چند منظوره مجموعه ورزشی	
19	دارت	کارکنان و خانواده- ایمپرو	18-20	فرد	سالن دارت مجموعه ورزشی	

برای ورود به اماکن ورزشی، ثبت چهره الزامی می باشد.



برنامه امکان ورزشی خانواده گل گهر، سه ماهه دوم سال 1403



ردیف	رشته ورزشی	اسفنده کنتگان	ساعت تمرین	روز های تمرین	محل تمرین	مربی یا 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 - امیدرو	18-19:30	زوج	سالن چند منظوره مجموعه ورزشی	
4	پیاده روی و دو	کارکنان و خانواده	18:30-20	زوج	پیست دو میدانی مجموعه ورزشی	
5	فوتسال	کارکنان(الف) - امیدرو	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	21-22:30	زوج	سالن چند منظوره مجموعه ورزشی	
8	آمادگی جسمانی	کارکنان - امیدرو	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	بیلیارد	کارکنان و خانواده-فرزندان	18:30-20	فرد	سالن بیلیارد مجموعه ورزشی	
16	بیلیارد	کارکنان و مدیران	19-20:30	زوج	سالن بیلیارد مجموعه ورزشی	
17	تنیس روی میز	کارکنان و خانواده - امیدرو	18:30-20	زوج	سالن هیات تنیس روی میز	
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 دوچرخه سواری	09132795220
20	دارت	کارکنان و خانواده- امیدرو	18-19:30	فرد	سالن دارت مجموعه ورزشی	
21	ورزش صبحگاهی	خانواده کارکنان و بازنشستگان	6-7	زوج	پارک گل گهر	
22	تیراندازی	کارکنان و خانواده	19-20	زوج	سالن تیراندازی مجموعه ورزشی	
23	تیراندازی	مدیران	20-21	زوج	سالن تیر اندازی مجموعه ورزشی	
24	کوهنوردی	کارکنان و بازنشستگان		روزهای جمعه	هماهنگی با سرپرست و مربی	09132794557
25	کوهنوردی	کارکنان		هماهنگی با سرپرست		09132797514
26	کاراته	فرزندان	18-20	زوج	سالن هوازی مجموعه ورزشی	
27	کاراته	کارکنان	20-21:30	فرد	سالن هوازی مجموعه ورزشی	
28	یوگا	کارکنان و خانواده	18:30-20	فرد	سالن هوازی مجموعه ورزشی	

برای ورود به امکان ورزشی، ثبت چهره الزامی می باشد.