



برنامه تمرینات ورزشی خانواده گل گهر (سه ماهه چهارم سال ۱۴۰۱)

بانوان

آخرین ویرایش ۱۴۰۱/۱۰/۰۱

ردیف	رشته ورزشی	استفاده کنندگان	ساعت تمرین	روز های تمرین	محل تمرین	شماره تلفن سرپرست
۱	ورزش صبحگاهی	خانواده کارکنان و بازنشستگان	۶-۷	زوج	پارک گل گهر	
۲	بدمیتون	بازنشستگان	۹:۳۰-۱۱	زوج	سالن مجموعه ورزشی شماره ۲	
۳	والیبال	فرزندان	۱۵-۱۶:۳۰	زوج	سالن مجموعه ورزشی شماره ۲	
۴	بدمیتون	کارکنان و خانواده	۱۶:۳۰-۱۸	زوج	سالن مجموعه ورزشی شماره ۲	
۵	بسکتبال	کارکنان و فرزندانشان	۱۸-۱۹:۳۰	زوج	سالن مجموعه ورزشی شماره ۲	
۶	بدنسازی	کارکنان	۱۷-۱۸:۳۰	زوج	سالن بدنسازی مجموعه ورزشی	
۷	شطرنج	فرزندان	۱۷-۱۸:۳۰	زوج	سالن شطرنج مجموعه ورزشی	
۸	تنیس خاکی	خانواده و فرزندانشان	۱۶-۱۷	زوج	زمین تنیس فاخر	
۹	تنیس خاکی	کارکنان ، خانواده و فرزندانشان	۱۷-۱۸	فرد	زمین تنیس فاخر	
۱۰	ایروبیک	خانواده کارکنان و فرزندانشان	۱۷-۱۸:۳۰	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	تیراندازی	کارکنان و خانواده	۱۹-۲۰:۳۰	زوج	سالن هیئت تیراندازی (تختی)	
۱۵	سوارکاری	کارکنان و خانواده	۱۸-۲۰	یکشنبه تا جمعه	هماهنگی با سرپرست سوار کاری	
۱۶	بیلیارد	کارکنان و خانواده	۱۷-۱۸:۳۰	همه روزه (به جز جمعه ها)	سالن بلیارد مجموعه ورزشی	
۱۷	بدنسازی	همسران	۱۵:۳۰-۱۷	همه روزه (به جز جمعه ها)	سالن بدنسازی مجموعه ورزشی	
۱۸	اسکیت	فرزندان	۱۴:۳۰-۱۶:۳۰	یکشنبه و سه شنبه	سالن مجموعه ورزشی شماره ۲	
۱۹	بدنسازی	بازنشستگان و خانواده	۸-۹:۳۰	فرد	سالن مجموعه ورزشی شماره ۲	
۲۰	بدنسازی	بازنشستگان و خانواده	۹:۳۰-۱۰:۳۰	فرد	سالن مجموعه ورزشی شماره ۲	
۲۱	بدنسازی	خانواده کارکنان و فرزندانشان	۱۶-۱۷:۳۰	فرد	سالن بدنسازی مجموعه شماره ۲	
۲۲	والیبال	خانواده و بازنشستگان	۱۶:۳۰-۱۸	فرد	سالن مجموعه ورزشی شماره ۲	
۲۳	پیلاتس	کارکنان و خانواده	۱۷-۱۸:۳۰	فرد	سالن هوازی مجموعه ورزشی	
۲۴	دوچرخه سواری	کارکنان و خانواده	۱۷-۱۹	شنبه و چهارشنبه	هماهنگی با سرپرست دوچرخه سواری ۰۹۱۲۲۷۸۲۳۸۸	
۲۵	پیاده روی و دو	کارکنان و خانواده	۱۸-۱۹:۳۰	فرد	پیست دو میدانی مجموعه ورزشی	
۲۶	آمادگی جسمانی	کارکنان و خانواده - ایمیدرو	۱۷:۳۰-۱۸:۳۰	فرد	سالن چند منظوره مجموعه ورزشی	
۲۷	دارت	کارکنان و خانواده - ایمیدرو	۱۸-۱۹:۳۰	فرد	سالن دارت مجموعه ورزشی	
۲۸	دارت	ایمیدرو	۱۹:۳۰-۲۱	فرد	سالن دارت مجموعه ورزشی	
۲۹	ژیمناستیک	فرزندان زیر ۷ سال	۱۴:۳۰-۱۵:۳۰	فرد	سالن ژیمناستیک	
		فرزندان بالای ۷ سال	۱۵:۳۰-۱۷	فرد	سالن ژیمناستیک	
۳۰	شنا	بازنشستگان	۱۴-۱۵:۳۰	زوج	استخر مجموعه ورزشی	
۳۱	شنا	خانواده	۱۵:۳۰-۱۷	شنبه و چهارشنبه	استخر مجموعه ورزشی	
۳۲	شنا	مربیان و سرپرستان کارگری	۱۵:۳۰-۱۷	دوشنبه ها	استخر مجموعه ورزشی	
۳۳	شنا	کارکنان و خانواده	۱۷-۱۸:۳۰	زوج	استخر مجموعه ورزشی	
۳۴	شنا	اختصاصی کارکنان و ایمیدرو	۱۸:۳۰-۲۰	شنبه و دوشنبه	استخر مجموعه ورزشی	
۳۵	پتانک	کارکنان و خانواده	۱۶-۱۷:۳۰	زوج	مجموعه شماره ۲	
۳۶	یوگا (حضور)	کارکنان و خانواده	۱۸-۱۹:۳۰	یکشنبه و سه شنبه	سالن ژیمناستیک	
۳۷	یوگا مقدماتی (مجازی)	کارکنان و خانواده	۱۷:۳۰-۱۹	شنبه و چهارشنبه	مجازی	
۳۸	یوگا متوسطه (مجازی)	کارکنان و خانواده	۱۷:۳۰-۱۹	دوشنبه و چهارشنبه	مجازی	

برای ورود به اماکن ورزشی به همراه داشتن کارت شناسایی الزامی است



برنامه تمرینات ورزشی خانواده گل گهر (سه ماهه چهارم سال ۱۴۰۱)

آقایان

آخرین ویرایش: ۱۴۰۱/۱۰/۰۱

ردیف	رشته ورزشی	استفاده کنندگان	ساعت تمرین	روز های تمرین	محل تمرین	شماره تلفن سرپرست
۱	والیبال	مدیران	۱۸-۱۹:۳۰	فرد	سالن مجموعه ورزشی شماره ۲	
۲	بسکتبال	فرزندان و بازنشستگان	۱۹:۳۰-۲۱	زوج	سالن مجموعه ورزشی شماره ۲	اطلاع رسانی خواهد شد
۳	والیبال	کارکنان - ایمنیدرو	۱۸:۳۰-۲۰	زوج	سالن چند منظوره مجموعه ورزشی	
۴	بدمینتون	کارکنان و خانواده	۱۹:۳۰-۲۱	فرد	سالن مجموعه ورزشی شماره ۲	
۵	فوتسال	کارکنان - ایمنیدرو	۲۰-۲۱:۳۰	زوج	سالن چند منظوره مجموعه ورزشی	
۶	فوتسال	کارکنان ب و مدیران	۱۸:۳۰-۲۰	فرد	سالن چند منظوره مجموعه ورزشی	
۷	بسکتبال	کارکنان - ایمنیدرو	۲۰-۲۱:۳۰	فرد	سالن چند منظوره مجموعه ورزشی	
۸	بدنسازي	کارکنان (الف)	۱۸:۳۰-۲۰	زوج	سالن بدنسازی مجموعه ورزشی	
۹	بدنسازي	کارکنان (ب)	۲۰-۲۱:۳۰	زوج	سالن بدنسازی مجموعه ورزشی	
۱۰	بدنسازي	کارکنان (ج)	۱۷-۱۸:۳۰	فرد	سالن بدنسازی مجموعه ورزشی	
۱۱	بدنسازي	کارکنان (د)	۱۸:۳۰-۲۰	فرد	سالن بدنسازی مجموعه ورزشی	
۱۲	بدنسازي	کارکنان شيفت	۱۱-۱۲:۳۰	همه روزه (به جز جمعه ها)	سالن بدنسازی مجموعه ورزشی	
۱۳	بدنسازي	فرزندان کارکنان و بازنشستگان	۱۸-۱۹:۳۰	زوج	سالن بدنسازی مجموعه ورزشی ۲	
۱۴	پیاده روی و دو	کارکنان و خانواده	۱۸-۱۹:۳۰	زوج	پیست دو و میدانی مجموعه ورزشی	
۱۵	تنیس روی میز	کارکنان و خانواده - ایمنیدرو	۱۸:۳۰-۲۰	زوج	سالن هیات تنیس روی میز	
۱۶	شطرنج	فرزندان	۱۷-۱۸:۳۰	زوج	سالن شطرنج مجموعه ورزشی	
۱۷	شطرنج	کارکنان و خانواده	۱۸:۳۰-۲۰	زوج	سالن شطرنج مجموعه ورزشی	
۱۸	پیلاتس	کارکنان و خانواده	۱۸:۳۰-۲۰	فرد	سالن هوازی مجموعه ورزشی	
۱۹	تنیس خاکی	کارکنان و خانواده	۱۸-۲۰	زوج	زمین تنیس داریوش	
۲۰	سوارکاری	کارکنان و خانواده	۱۷-۱۸	همه روزه (به جز جمعه ها)	زمین تنیس فخر	
۲۱	دوچرخه سواری	کارکنان و خانواده	۱۸-۲۰	یکشنبه تا جمعه	با هماهنگی سرپرست سوارکاری	۰۹۱۳۳۷۸۲۸۴۵
۲۲	دارت	کارکنان و خانواده - ایمنیدرو	۱۷-۱۹	شنبه و چهارشنبه	هماهنگی با سرپرست دوچرخه سواری	
۲۳	دارت	ایمنیدرو	۱۸-۱۹:۳۰	فرد	سالن دارت مجموعه ورزشی	
۲۴	ورزش صبحگاهی	خانواده کارکنان و بازنشستگان	۱۹:۳۰-۲۱	فرد	سالن دارت مجموعه ورزشی	
۲۵	بیلیارد	کارکنان و خانواده	۶-۷	زوج	پارک گل گهر	
۲۶	بیلیارد	کارکنان و خانواده	۱۸:۳۰-۲۰	فرد	سالن بلیارد مجموعه ورزشی	
۲۷	تیراندازی	مدیران	۱۹-۲۰:۳۰	زوج	سالن بلیارد مجموعه ورزشی	
۲۸	اسکیت	کارکنان و خانواده	۱۹-۲۰:۳۰	زوج	سالن هیئت تیراندازی (تختی)	
۲۹	اسکیت	فرزندان	۱۴:۳۰-۱۶:۳۰	یکشنبه و سه شنبه	سالن مجموعه ورزشی شماره ۲	
۳۰	کوهنوردی	کارکنان و بازنشستگان	۱۴:۳۰-۱۶:۳۰	یکشنبه و سه شنبه	سالن مجموعه ورزشی شماره ۲	
۳۱	کاراته	کارکنان و خانواده	روزهای جمعه	همه روزه (به جز جمعه ها)	هماهنگی با سرپرست و مربی	
۳۲	کاراته	فرزندان	۱۸:۳۰-۲۰	زوج	سالن هوازی مجموعه ورزشی	
۳۳	دفاع شخصی	کارکنان	۲۰-۲۱:۳۰	فرد	سالن هوازی مجموعه ورزشی	
۳۴	دفاع شخصی	کارکنان و فرزندانش	۲۰-۲۱:۳۰	زوج	سالن هوازی مجموعه ورزشی	
۳۵	اسکواش	کارکنان	۱۹:۳۰-۲۱	زوج	سالن اسکواش	
۳۶	اسکواش	فرزندان (گروه الف)	۱۷-۱۸:۳۰	فرد	سالن اسکواش	
۳۷	اسکواش	فرزندان (گروه ب)	۱۸:۳۰-۲۰	فرد	سالن اسکواش	
۳۸	ژیمناستیک	منتخب ایمنیدرو	۱۹-۲۰:۳۰	شنبه و چهارشنبه	سالن ژیمناستیک	
۳۹	ژیمناستیک	فرزندان زیر ۷ سال	۱۵-۱۶	زوج	سالن ژیمناستیک	
۴۰	ژیمناستیک	فرزندان بالای ۷ سال	۱۶-۱۷:۳۰	زوج	سالن ژیمناستیک	
۴۱	شنا	بازنشستگان	۱۵:۳۰-۱۷	فرد	استخر مجموعه ورزشی	
۴۲	شنا	اختصاصی کارکنان و ایمنیدرو	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	دره نوردی	کارکنان	جمعه ها	جمعه ها	هماهنگی با سرپرست	۰۹۱۳۳۷۹۷۵۱۴
۴۸	یوگا (حضوری)	کارکنان و خانواده	۱۹:۳۰-۲۱	یکشنبه و سه شنبه	سالن ژیمناستیک	
۴۹	یوگا (مقدماتی/مجازی)	کارکنان و کارکنان	۲۰-۲۱:۳۰	یکشنبه و سه شنبه	مجازی	
۵۰	یوگا (متوسطه/مجازی)	کارکنان و کارکنان	۲۰:۳۰-۲۲	دوشنبه و چهارشنبه	مجازی	

برای ورود به اماکن ورزشی به همراه داشتن کارت شناسایی الزامی است