



برنامه اماکن ورزشی خانواده گل گهر سه ماهه چهارم سال ۱۴۰۳ (آقایان)



رشته	محل تمرین	روز	ساعت تمرین
آمادگی جسمانی ایمنیدرو	سالن چند منظوره ۱	فرد	۱۷/۳۰-۱۸/۳۰
بدمیتون ایمنیدرو	سالن چندمنظوره ۲	فرد	۲۰-۲۱/۳۰
بدنسازی بازنشستگان و فرزندان پرسنل	سالن بدنسازی مجموعه شماره ۲	هر روز	۱۸/۳۰-۲۰
بدنسازی کارکنان ۱	سالن بدنسازی مجموعه شهید سلیمانی	زوج	۱۸/۳۰-۲۱/۳۰
بدنسازی کارکنان ۲	سالن بدنسازی مجموعه شهید سلیمانی	فرد	۱۷-۲۰
بدنسازی کارکنان شیفت	سالن بدنسازی مجموعه شهید سلیمانی	هر روز	۱۱-۱۲/۳۰
بسکتبال کارکنان	سالن چند منظوره ۱	فرد	۱۹/۳۰-۲۱
بیلیارد ۱	سالن بیلیارد	هر روز	۱۸/۳۰-۲۰
بیلیارد ۲	سالن بیلیارد	هر روز	۲۰-۲۱/۳۰
پیلانس	سالن هوازی	زوج	۲۰-۲۱/۳۰
تنیس خاکی پرسنل (تمرینی)	زمین تنیس داریوش	سه شنبه، چهارشنبه	۱۸-۱۹
تنیس خاکی پرسنل (آموزشی)	زمین تنیس داریوش	شنبه و سه شنبه	۱۹-۲۰
تنیس روی میز	سالن هیات تنیس	زوج	۱۸/۳۰-۲۰
تیر اندازی	سالن تیراندازی	فرد	۱۸/۳۰-۲۰
تیر و کمان	سالن امام علی	همه‌هنگی با آقای علیخانی ۰۹۱۳۱۹۸۸۸۹۶	
دارت کارکنان ایمنیدرو	سالن شطرنج	فرد	۲۰-۲۱/۳۰
دفاع شخصی	سالن هوازی	فرد	۱۹/۳۰-۲۱
دو شبانگهی پرسنل	پیست شهید سلیمانی	زوج	۱۸/۳۰-۲۰
دوچرخه سواری	همه‌هنگی با مربی (آقای روح الله قاسمی ۰۹۱۳۲۷۹۵۹۲۰)	شنبه و سه شنبه	۱۷/۳۰-۱۹
شطرنج پرسنل	سالن شطرنج	زوج	۱۸/۳۰-۲۰
شنا کارکنان شیفت	استخر مجموعه شهید سلیمانی	یکشنبه	۱۲/۳۰-۱۴
شنا آموزشی فرزندان	استخر مجموعه شهید سلیمانی	یکشنبه و پنج شنبه	۱۸/۳۰-۲۰
شنا بازنشستگان	استخر مجموعه شهید سلیمانی	فرد	۱۴-۱۵/۳۰
شنا کارکنان	استخر مجموعه شهید سلیمانی	فرد	۲۰-۲۱/۳۰
شنا کارکنان و فرزندان	استخر مجموعه شهید سلیمانی	زوج	۲۰-۲۱/۳۰
فوتسال ایمنیدرو	سالن چند منظوره ۱	زوج	۲۱-۲۲/۳۰
فوتسال کارکنان	سالن چند منظوره ۱	فرد	۲۱-۲۲/۳۰
والیبال ایمنیدرو و کارکنان	سالن چند منظوره ۱	زوج	۱۸-۱۹/۳۰
والیبال بازنشستگان	سالن چندمنظوره ۲	فرد	۱۱-۱۲/۳۰
والیبال مدیران	سالن چند منظوره ۲	زوج	۱۸/۳۰-۲۰
ورزش صبحگاهی	پارک گل گهر	زوج	۶-۷
یوگا کارکنان و خانواده	سالن ژیمناستیک	فرد	۱۸/۳۰-۲۰



برنامه اماکن ورزشی خانواده گل گهر سه ماهه چهارم سال 1403 (بانوان)

رشته	محل تمرین	روز	ساعت تمرین
ایروبیک کارکنان و خانواده	سالن هوازی	زوج	۱۷-۱۸/۳۰
آمادگی جسمانی	سالن چندمنظوره ۱	فرد	۱۸/۳۰-۱۹/۳۰
بدمینتون ایمیدرو	سالن چند منظوره ۲	زوج	۲۰-۲۱/۳۰
بدنسازی ۱	سالن بدنسازی مجموعه شهید سلیمانی	زوج	۱۷-۱۸/۳۰
بدنسازی ۲	سالن بدنسازی مجموعه شهید سلیمانی	فرد	۱۵/۳۰-۱۷
بدنسازی بازنشستگان و فرزندان	سالن بدنسازی مجموعه شماره ۲	فرد	۸-۹/۳۰
بیلیارد کارکنان و خانواده	سالن بیلیارد	هر روز	۱۷-۱۸/۳۰
پیلاتس خانواده	سالن هوازی	زوج	۱۱-۱۲/۳۰
پیلاتس کارکنان	سالن هوازی	فرد	۱۷-۱۸/۳۰
تنیس خاکی پرسنل (آموزشی)	زمین تنیس دارپوش	یکشنبه	۱۸-۱۹
تنیس خاکی پرسنل (تمرینی)	زمین تنیس دارپوش	یکشنبه	۱۹-۲۰
تیر اندازی	سالن تیر اندازی	زوج	۱۸/۳۰-۲۰
تنیس روی میز	سالن هیات تنیس	زوج	۱۷-۱۸/۳۰
دات کارکنان	سالن شطرنج	فرد	۱۸/۳۰-۲۰
دو شبانه‌گهی	پیست دومیدانی شهید سلیمانی	فرد	۱۹-۲۰
دوچرخه سواری	هماهنگی با مربی(سیما جغرافیایی ۰۹۱۳۲۷۸۲۳۸۸)	شنبه و سه شنبه	۱۷/۳۰-۱۹
شنا ایمیدرو	استخر مجموعه شهید سلیمانی	شنبه و دوشنبه	۱۸/۳۰-۲۰
شنا بازنشستگان	استخر مجموعه شهید سلیمانی	زوج	۱۴-۱۵/۳۰
شنا خانواده و فرزندان	استخر مجموعه شهید سلیمانی	شنبه، چهارشنبه	۱۵/۳۰-۱۷
شنا آموزشی فرزندان	استخر مجموعه شهید سلیمانی	زوج	۱۷-۱۸/۳۰
والیبال ایمیدرو	سالن چند منظوره ۱	زوج	۱۹/۳۰-۲۱
والیبال خانواده و بازنشستگان	سالن چند منظوره ۲	فرد	۱۸/۳۰-۲۰
ورزش صبحگاهی	پارک گل گهر	زوج	۶-۷
یوگا	سالن هوازی	زوج	۱۸/۳۰-۲۰
یوگا خانواده	سالن هوازی	فرد	۹/۳۰-۱۱