

برنامه کلاسهای ورزشی در سالن شهید موحدی

«مخصوص پرسنل خانم»

رشته ورزشی	مربی	روز	ساعت
والیبال	خانم سیاوشی	یکشنبه	۱۲ الی ۱۴
بدمینتون	خانم یقینی	یکشنبه	۱۲ الی ۱۴
تنیس روی میز	خانم سپهری	یکشنبه	۱۲ الی ۱۴
ایروبیک	خانم موسوی	یکشنبه و سه شنبه	۱۲ الی ۱۴
بدنسازی و کار با دستگاه	خانم ندیمی	یکشنبه و سه شنبه	۱۲ الی ۱۴

- روزهای یکشنبه و سه شنبه ساعت ۱۲ الی ۱۴ سالن ورزشی شهید موحدی مخصوص استفاده پرسنل خانم می باشد.
- کلاسهای آموزشی در سطح مقدماتی و پیشرفته طبق جدول فوق یک جلسه در هفته برگزار می گردد.
- ورود به سالن جهت پرسنل گرامی با کارت مخصوص سالن که می بایست از مدیریت تربیت بدنی دریافت نمایند امکان پذیر می باشد.
- داشتن کارت بیمه ورزشی جهت ورود به سالن و تهیه کارت الزامی است.
- برنامه کلاسهای یوگا و پیلاتس متعاقبا اعلام می گردد.

مدیریت تربیت بدنی