

## کلاس های آموزشی سالنی فوق برنامه ورزشی خوابگاه شهید همت (پسران، بهمن ماه ۹۷)

| ۲۴ الی ۲۲ | ۲۲ الی ۲۰        | ۲۰ الی ۱۸                  | ۱۸ الی ۱۴          | ۱۴ الی ۱۲                 | ایام هفته |
|-----------|------------------|----------------------------|--------------------|---------------------------|-----------|
| فوتسال    | فوتسال           | تنیس روی میز و فوتبال دستی | بسکتبال (آموزشی)   | آمادگی جسمانی، نرمش گروهی | شنبه      |
| فوتسال    | والیبال (آموزشی) | تنیس روی میز (آموزشی)      | بدمینتون و بسکتبال | آمادگی جسمانی، نرمش گروهی | یکشنبه    |
| فوتسال    | فوتسال           | تنیس روی میز و فوتبال دستی | بسکتبال (آموزشی)   | آمادگی جسمانی، نرمش گروهی | دوشنبه    |
| فوتسال    | والیبال (آموزشی) | تنیس روی میز و فوتبال دستی | بدمینتون و بسکتبال | آمادگی جسمانی، نرمش گروهی | سه شنبه   |
| فوتسال    | فوتسال           | تنیس روی میز (آموزشی)      | بسکتبال (آموزشی)   | آمادگی جسمانی، نرمش گروهی | چهارشنبه  |
| فوتسال    | والیبال (آموزشی) | تنیس روی میز و فوتبال دستی | بدمینتون و بسکتبال | آمادگی جسمانی، نرمش گروهی | پنج شنبه  |
| فوتسال    | فوتسال           | فوتسال                     | بدمینتون و بسکتبال | فوتسال                    | جمعه      |

احمد مهدوی موحد

تربیت بدنی خوابگاه شهید همت