

برنامه ترم تابستانی مجموعه ورزشی پردیسی نسیبه ۱۳۹۶

همه کلاس ها ۱۲ جلسه می باشد .

ردیف	رشته	روزهای تشکیل		ردیف	رشته	روزهای تشکیل	
		فرد	زوج			فرد	زوج
۱	تنیس خاکی ۳/۰۰۰/۰۰۰	۸:۰۰-۹:۱۵		۱۰	ژیمناستیک ۱/۳۰۰/۰۰۰ ۱/۵۰۰/۰۰۰	۱۱:۰۰-۱۲:۱۵	۹:۳۰-۱۰:۴۵ ۱۱:۰۰-۱۲:۱۵ ۱۲:۳۰-۱۴:۰۰ ۱۴:۰۰-۱۸:۰۰
۲	بسکتبال ۱/۵۰۰/۰۰۰	۹:۳۰-۱۰:۴۵ ۱۱-۱۲:۱۵ ۱۴:۳۰-۱۶ ۱۶-۱۷:۳۰		۱۱	یوگا ۱/۲۰۰/۰۰۰	۸:۰۰-۹:۳۰ ۹:۳۰-۱۱:۰۰	
۳	والیبال ۱/۵۰۰/۰۰۰	۹:۱۵-۱۰/۳۰ ۱۰:۳۰-۱۱:۴۵		۱۲	پيلاتس ۱/۲۰۰/۰۰۰	۱۰:۰۰-۱۱:۰۰	
۴	دو و میدانی ۱/۰۰۰/۰۰۰	۹:۳۰-۱۰:۴۵ ۱۱:۰۰-۱۲:۱۵ ۱۴/۴۵-۱۶:۰۰		۱۳	فوتسال ۱/۰۰۰/۰۰۰	۱۱:۰۰-۱۲:۰۰	
۵	تنیس روی میز ۱/۵۰۰/۰۰۰	۹:۳۰-۱۰:۴۵ ۱۱:۰۰-۱۲:۱۵		۱۴	ایروبیک و کار با دستگاه ۱/۰۰۰/۰۰۰	۹:۰۰-۱۰:۳۰ ۱۲:۰۰-۱۰:۳۰ ۱۶:۳۰-۱۸:۰۰	۸:۰۰-۹:۳۰ ۹:۳۰-۱۱:۰۰ ۱۱:۰۰-۱۲:۳۰ ۱۶:۳۰-۱۸:۰۰
۶	حرکت اصلاحی ۱/۳۰۰/۰۰۰	۱۵-۱۶:۳۰ یکشنبه-سه شنبه		۱۵	هندبال ۱۰/۰۰/۰۰۰	۱۲:۳۰-۱۴:۰۰	
۷	شطرنج ۱/۵۰۰/۰۰۰	۹:۳۰-۱۰:۴۵ ۱۱:۰۰-۱۲:۱۵		۱۶	نقاشی و خوشنویسی ۱/۰۰۰/۰۰۰	۹:۰۰-۱۰/۱۵	
۸	اسکیت ۲/۰۰۰/۰۰۰	۸:۰۰-۹/۱۵ ۹/۳۰-۱۰/۴۵ ۱۱:۰۰-۱۲/۱۵		۱۷	بدمیتون ۱/۵۰۰/۰۰۰	۹:۳۰-۱۰:۴۵ ۱۱:۰۰-۱۲:۱۵	۹:۳۰-۱۰:۴۵ ۱۱:۰۰-۱۲:۱۵
۹	حرکات ریتمیک ژیمناستیک			۱۸	کاراته	۱۵:۰۰-۱۶:۱۵	

