

## برنامه ورزشی هیات علمی و کارکنان خانم دانشگاه

۱۶:۳۰ - ۱۷:۳۰	یکشنبه - سه شنبه	خوابگاه سالن لاله	یوگا
۱۱:۳۰ - ۱۳	شنبه - چهارشنبه	سالن حجاب	اسکیت
۱۲ - ۱۳	یکشنبه	استخر دانشگاه	شنا (تیم)
۷:۳۰ - ۸:۳۰	یکشنبه - سه شنبه	سالن حجاب	بدمینتون
۱۲ - ۱۳	چهارشنبه	سالن حجاب	والیبال
۱۲ - ۱۳	یکشنبه - سه شنبه	سالن بدنسازی	ایروبیک
۷:۳۰ - ۸:۳۰	سه شنبه	استادیوم ورزشی	ورزش صبحگاهی
۱۱:۳۰ - ۱۳	یکشنبه - سه شنبه	استادیوم ورزشی	دوچرخه سواری
۱۱:۳۰ - ۱۳	یکشنبه - سه شنبه	سالن تنیس روی میز	تنیس روی میز
۱۱:۳۰ - ۱۸ (صبح)	یکشنبه - سه شنبه	سالن بدنسازی	بدنسازی (کار با دستگاه)
۱۵:۳۰ - ۱۶:۳۰	یکشنبه - سه شنبه	خوابگاه سالن لاله	پیلاتیس

## برنامه ورزشی کارکنان آقا دانشگاه

۱۵ - ۱۶:۳۰	دوشنبه	استادیوم	فوتبال
۱۲ - ۱۳:۳۰	چهارشنبه	سالن ملک لو	فوتسال
۱۵ - ۱۶:۳۰	دوشنبه	استخر دانشگاه	شنا
۱۲ - ۱۳	دوشنبه	سالن ملک لو	بدمینتون
۱۵ - ۱۶ / ۳۰	چهارشنبه	سالن حجاب	والیبال
۱۲ - ۱۳	شنبه - دوشنبه - چهارشنبه	سالن بدنسازی	بدنسازی
۱۸:۳۰ - ۲۰:۴۵	سه شنبه، یکشنبه، دوشنبه		
۷:۳۰ - ۸:۳۰	چهارشنبه	استادیوم	ورزش صبحگاهی
۱۲ - ۱۳	شنبه - دوشنبه - چهارشنبه	سالن تنیس روی میز	تنیس روی میز

## برنامه ورزشی هیات علمی و کارکنان خانم دانشگاه