برنامه هفتگی:ورزش 1 نیمسال:1400-1399

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 19-17 | **17-15** | **15-13** | 12-10 | 10-8 | ایام هفته |
| گروه29  یوگا  استاد:حسینی سیسی | گروه04  یوگا  استاد:حسینی سیسی | گروه03  فعالیت بدنی و تندرستی  استاد:لیموچی | گروه02  فعالیت بدنی و تندرستی  استاد:لیموچی | گروه 01  فعالیت بدنی و تندرستی  استاد:لیموچی | **شنبه** |
| گروه08  یوگا  استاد:حسینی سیسی | گروه30  ورزش های رزمی  استاد:محمدی | گروه07  فعالیت بدنی و تندرستی  استاد:لیموچی | گروه06  پیلاتس  استاد:آرین دوست | گروه05  یوگا  استاد:مرادی دشت | **یکشنبه** |
| گروه33  ورزش های رزمی  استاد:محمدی | گروه28  پیلاتس  استاد:حسینی | گروه11  پیلاتس  مرادی دشت | گروه10  پیلاتس  استاد:مرادی دشت | گروه09  یوگا  استاد:مرادی دشت | **دوشنبه** |
| گروه32  ایروبیک  استاد:کاشفی | گروه15  پیلاتس  استاد:آرین دوست | گروه14  پیلاتس  استاد:آرین دوست | گروه13  ایروبیک  استاد:کاشفی | گروه12  ایروبیک  استاد:کاشفی | **سه شنبه** |
| گروه31  یوگا  استاد:مرادی دشت | گروه20  پیلاتس  استاد:آرین دوست | گروه17  فعالیت بدنی و تندرستی  استاد:لیموچی | گروه18  فعالیت بدنی و تندرستی  استاد:لیموچی | گروه16  پیلاتس  استاد:مرادی دشت  گروه19  ورزش های رزمی  استاد:نباتی | **چهار شنبه** |
| گروه 25  سی ایکس  استاد:رویتوند | گروه 24  سی ایکس  استاد:رویتوند  گروه 35  ورزش های رزمی  استاد:محمدی | گروه23  سی ایکس  استاد:رویتوند  گروه 34  ورزش های رزمی  استاد:محمدی | گروه22  سی ایکس  استاد:رویتوند  گروه 27  پیلاتس  استاد: حسینی | گروه21  سی ایکس  استاد:رویتوند  گروه 26  پیلاتس  استاد: حسینی | **پنج شنبه** |