

اطلاعیه ورزشی مختص اساتید محترم دانشگاه کوشیار

بدینوسیله به اطلاع اساتید محترم میرساند:

باتوجه به سفارش هیات محترم موسس، مدیریت ورزش این دانشگاه به منظور گسترش ورزش، سلامتی و تفریحات هدفمند، با هزینه ی موسسه، اقدام به برگزاری کلاسهای ورزشی ذیل نموده است. اساتید محترم جهت کسب اطلاع بیشتر میتوانند با مدیر ورزش دانشگاه استاد آقای عبد سنبلی به شماره ۰۹۱۱۳۳۳۵۹۰۲ تماس حاصل نموده و یا به وب سایت www.kooshyar.ac.ir بخش معاون دانشجویی، فرهنگی- مدیریت ورزش - ورزش اساتید مراجعه فرمایند.

برنامه ورزشی مخصوص اساتید خانم

- ۱- روزهای شنبه و چهارشنبه ساعت ۱۷-۱۶ رشته **بد مینتون** توسط استاد خانم شعبانی در سالن یادگار امام (ره) گلزار
- ۲- روزهای یکشنبه و پنجشنبه ساعت ۱۶-۱۵ رشته **والیبال** توسط استاد خانم سعادت مند در سالن یادگار امام (ره) گلزار
- ۳- روزهای یکشنبه و سه شنبه ساعت ۱۶-۱۵ رشته **دوومیدانی** در سالن بزرگ یادگار امام (ره) فقط جهت دویدن.
- ۴- روزهای شنبه و چهارشنبه ساعت ۱۶-۱۵ رشته **تکواندو (دفاع شخصی)** توسط استاد خانم هادی زاده (قهرمان جهان) باشگاه سعدی
- ۵- روزهای سه شنبه ساعت ۱۲-۱۱ رشته **ایروبیک** توسط استاد خانم موسوی در باشگاه مژدهی واقع در خیابان مطهری.
- ۶- تفریح نصف روزه ورزشی به مکانهایی نظیر **قلعه رودخان** فومن و..... (روزهای تعطیل)
- ۷- صدور کارت عضویت **استخر شنای** دادگستری دارای (جکوزی، سونای خشک، سونای تر، کافی شاپ، کاملاً بهداشتی و تمیز) روزهای یکشنبه ۱۵:۱۹-۱۸ و سه شنبه ها ۴۵:۱۵-۳۰:۱۴ واقع در بلوار شهید چمران جنب اتوبوسرانی انتهای خیابان عریض شهید ایرج باقری مجموعه ورزشی عدالت.

برنامه ورزشی مخصوص اساتید آقا

- ۱- روزهای دوشنبه و چهارشنبه ۲۰-۱۸ رشته **دوومیدانی** توسط استاد آقای قوامی امین (مربی تیم ملی) در سالن یادگار امام (ره)
- ۲- روزهای شنبه و دوشنبه ۱۸-۱۷ رشته **آمادگی جسمانی، بد نسازی و دفاع شخصی** (مشاوره های کاهش و افزایش وزن، تناسب و زیبایی اندام با جدید ترین متد علمی روز) توسط استاد آقای عبد سنبلی در باشگاه مژدهی
- ۳- روزهای سه شنبه و پنجشنبه ساعت ۱۹-۱۸ رشته **تکواندو** توسط استاد آقای صادق (مربی اسبق تیم ملی) باشگاه مژدهی
- ۴- روزهای پنجشنبه ۱۸-۱۶:۳۰ رشته **فوتسال** در باشگاه سعدی واقع در میدان شهرداری
- ۵- تفریح نصف روزه ورزشی به مکانهایی نظیر **قلعه رودخان** فومن و..... (روزهای تعطیل)
- ۶- **پیاده روی**، هوازی آموزش (چگونه بصورت علمی وزن خود را کاهش دهیم) توسط استاد آقای عبد سنبلی در روزهای تعطیل ساعت ۹:۴۵-۹:۰۰ صبح در یکی از پارکهای شهر رشت (فقط ۴۵ دقیقه)
- ۷- صدور کارت عضویت **استخر شنای** دادگستری دارای (جکوزی، سونای خشک، سونای تر، کافی شاپ، کاملاً بهداشتی و تمیز) روزهای دوشنبه و چهارشنبه ها ۱۵:۲۱-۲۰ و شنبه ها ۴۵:۱۵-۳۰:۱۴ واقع در بلوار شهید چمران جنب اتوبوسرانی انتهای خیابان عریض شهید ایرج باقری مجموعه ورزشی عدالت.