



« باسمه تعالی »

اطلاعیه مجموعه فرهنگی ورزشی طلوع

بهار ۹۷

پوی بهار می آید

زندگیتون سرشار از پوی طراوت و تازگی سرشار از عطر خدا
خانواده گرامی : ضمن تبریک به مناسبت فرارسیدن سال جدید
و شکوفایی بهار طبیعت مجموعه ورزشی علاوه بر برگزاری
کلاس های آموزشی و تفریحی خود در ترم بهار ، کلاس های
ویژه ماه مبارک رمضان را به شرح ذیل اعلام میدارد.

◀ شروع ثبت نام ۹۶/۱۲/۲۵

◀ تاریخ شروع کلاسها ۹۶/۱/۱۴ لغایت ۹۷/۲/۲۶

◀ تلفن تماس سالن ورزش : ۲۲۵۷۷۹۵۴

◀ تلفن تماس استخر : ۲۲۵۷۵۳۲۲



برنامه های آموزشی ویژه استخر

رشته	روز	ساعت
شنای آموزشی و تفریحی	روزهای هفته	۱۵-۱۶:۳۰ ۱۷-۱۸:۳۰
	یکشنبه - سه شنبه	۹-۱۰:۳۰ ۱۱-۱۲:۳۰
	سه شنبه (تیم)	۱۵-۱۶:۳۰
ایروبیک در آب	پنج شنبه (تیم)	۸-۹
	دوشنبه (همکاران) سه شنبه (مادران)	۱۵-۱۶:۳۰ ۱۰:۳۰-۱۲

برنامه های آموزشی مادران و فارغ التحصیلان

رشته	روز	ساعت
آمادگی جسمانی (پيلاتس – باراسل)	روزهای زوج	۸:۳۰-۹:۳۰
	شنبه – چهارشنبه	۱۵:۱۵-۱۶:۱۵
بدمینتون	شنبه	۱۵-۱۶:۳۰
کار با دستگاه بدنسازي	روزهای زوج	۱۰-۱۱:۳۰
		۱۱:۳۰-۱۳
		۱۳-۱۴:۳۰
	یکشنبه –سه شنبه	۱۱ – ۱۲:۳۰
۱۳-۱۴:۳۰		
۱۵-۱۶:۳۰		
والیبال (بزرگسال)	دوشنبه – چهارشنبه	۱۶:۳۰ – ۱۸
کاراته	دوشنبه – چهارشنبه	۱۵-۱۶:۳۰
کلاس های ماه مبارک رمضان		
آمادگی جسمانی	روزهای زوج	۸:۳۰ – ۹:۳۰
کار با دستگاه بدنسازي	روزهای زوج و فرد	۱۰-۱۱:۳۰
		۱۱:۳۰-۱۳

ثبت نام مادران در کلاس های کار با دستگاه روزهای یکشنبه - سه شنبه همزمان
با ژیمناستیک بصورت نیم بها (۱۲ جلسه) می باشد .

برنامه های آموزشی دانش آموزان

رشته	روز	ساعت
بسکتبال	پنج شنبه	۱۳-۱۴:۳۰
بدمینتون	شنبه	۱۵-۱۶:۳۰
والیبال	دو شنبه (مینی)	۱۵-۱۶:۳۰
	چهارشنبه (راهنمایی)	۱۵-۱۶:۳۰
کاراته	دوشنبه - چهارشنبه	۱۵-۱۶:۳۰
ژیمناستیک	یکشنبه - سه شنبه	۱۳-۱۴:۳۰ ۱۵-۱۶:۳۰
فوتسال	سه شنبه	۱۵-۱۶:۳۰
هندبال	یکشنبه	۱۵-۱۶:۳۰
اسکیت	پنج شنبه	۱۰:۳۰-۱۲
کلاس های ماه مبارک رمضان		
ژیمناستیک	یکشنبه - سه شنبه	۱۰-۱۱
اسکیت	یکشنبه - سه شنبه	۱۰-۱۱:۳۰

برنامه های آموزشی مادران و فارغ التحصیلان

رشته	روز	ساعت
آمادگی جسمانی (پيلاتس - باراسل)	روزهای زوج	۸:۳۰-۹:۳۰
	شنبه - چهارشنبه	۱۵:۱۵-۱۶:۱۵
بدمینتون	شنبه	۱۵-۱۶:۳۰
کار با دستگاه بدنسازي	روزهای زوج	۱۰-۱۱:۳۰ ۱۱:۳۰-۱۳ ۱۳-۱۴:۳۰
	یکشنبه - سه شنبه	۱۱-۱۲:۳۰ ۱۳-۱۴:۳۰ ۱۵-۱۶:۳۰
	دوشنبه - چهارشنبه	۱۶:۳۰ - ۱۸
	دوشنبه - چهارشنبه	۱۵-۱۶:۳۰
والیبال (بزرگسال)		
کاراته		
کلاس های ماه مبارک رمضان		
آمادگی جسمانی	روزهای زوج	۸:۳۰ - ۹:۳۰
کار با دستگاه بدنسازي	روزهای زوج و فرد	۱۰-۱۱:۳۰ ۱۱:۳۰-۱۳

ثبت نام مادران در کلاس های کار با دستگاه روزهای یکشنبه - سه شنبه همزمان با ژیمناستیک بصورت نیم بها (۱۲ جلسه) می باشد .

برنامه های آموزشی دانش آموزان

رشته	روز	ساعت
بسکتبال	پنجشنبه	۱۳-۱۴:۳۰
بدمینتون	شنبه	۱۵-۱۶:۳۰
والیبال	دو شنبه (مینی)	۱۵-۱۶:۳۰
	چهارشنبه (راهنمایی)	۱۵-۱۶:۳۰
کاراته	دوشنبه - چهارشنبه	۱۵-۱۶:۳۰
ژیمناستیک	یکشنبه - سه شنبه	۱۳-۱۴:۳۰ ۱۵-۱۶:۳۰
فوتسال	سه شنبه	۱۵-۱۶:۳۰
هندبال	یکشنبه	۱۵-۱۶:۳۰
اسکیت	پنجشنبه	۱۰:۳۰-۱۲
کلاس های ماه مبارک رمضان		
ژیمناستیک	یکشنبه - سه شنبه	۱۰-۱۱
اسکیت	یکشنبه - سه شنبه	۱۰-۱۱:۳۰

« باسمه تعالی »



اطلاعیه مجموعه فرهنگی ورزشی طلوع

بهار ۹۷

پوی بهار می آید

زندگیتون سرشار از پوی طراوت و تازگی سرشار از عطر خدا
خانواده گرامی : ضمن تبریک به مناسبت فرارسیدن سال جدید
و شکوفایی بهار طبیعت مجموعه ورزشی علاوه بر برگزاری
کلاس های آموزشی و تفریحی خود در ترم بهار ، کلاس های
ویژه ماه مبارک رمضان را به شرح ذیل اعلام میدارد.

◀ شروع ثبت نام ۹۶/۱۲/۲۵

◀ تاریخ شروع کلاسها ۹۶/۱/۱۴ لغایت ۹۶/۲/۲۶

◀ تلفن تماس سالن ورزش : ۲۲۵۷۷۹۵۴

◀ تلفن تماس استخر : ۲۲۵۷۵۳۲۲



برنامه های آموزشی ویژه استخر

رشته	روز	ساعت
شنای آموزشی و تفریحی	روزهای هفته	۱۵-۱۶:۳۰ ۱۷-۱۸:۳۰
	یکشنبه - سه شنبه	۹-۱۰:۳۰ ۱۱-۱۲:۳۰
	سه شنبه (تیم)	۱۵-۱۶:۳۰
	پنجشنبه (تیم)	۸-۹
ایروبی در آب	دوشنبه (همکاران)	۱۵-۱۶:۳۰
	سه شنبه (مادران)	۱۰:۳۰-۱۲



« با برکتی »

اطلاعیه مجموعه فرهنگی ورزشی طلوع بهار ۹۷

بوی بهار می آید زندگیتون سرشار از بوی طراوت و تازگی سرشار از عطر خدا

برنامه های آموزشی مادران و فارغ التحصیلان

رشته	روز	ساعت
آمادگی جسمانی (پيلاتس - باراسل)	روزهای زوج	۸:۳۰-۹:۳۰
	شنبه - چهارشنبه	۱۵:۱۵-۱۶:۱۵
بدمینتون	شنبه	۱۵-۱۶:۳۰
کار با دستگاه بدنسازي	روزهای زوج	۱۰-۱۱:۳۰ ۱۱:۳۰-۱۳ ۱۳-۱۴:۳۰
	یکشنبه - سه شنبه	۱۱-۱۲:۳۰ ۱۳-۱۴:۳۰ ۱۵-۱۶:۳۰
	دوشنبه - چهارشنبه	۱۶:۳۰ - ۱۸
	دوشنبه - چهارشنبه	۱۵-۱۶:۳۰
کلاس های ماه مبارک رمضان		
آمادگی جسمانی	روزهای زوج	۸:۳۰ - ۹:۳۰
کار با دستگاه بدنسازي	روزهای زوج و فرد	۱۰-۱۱:۳۰ ۱۱:۳۰-۱۳

ثبت نام مادران در کلاس های کار با دستگاه روزهای یکشنبه - سه شنبه همزمان با ژیمناستیک بصورت نیم بها (۱۲ جلسه) می باشد.

برنامه های آموزشی دانش آموزان

رشته	روز	ساعت
بسکتبال	پنجشنبه	۱۳-۱۴:۳۰
بدمینتون	شنبه	۱۵-۱۶:۳۰
والیبال	دو شنبه (مینی)	۱۵-۱۶:۳۰
	چهارشنبه (راهنمایی)	۱۵-۱۶:۳۰
کاراته	دوشنبه - چهارشنبه	۱۵-۱۶:۳۰
ژیمناستیک	یکشنبه - سه شنبه	۱۳-۱۴:۳۰ ۱۵-۱۶:۳۰
فوتسال	سه شنبه	۱۵-۱۶:۳۰
هندبال	یکشنبه	۱۵-۱۶:۳۰
اسکیت	پنجشنبه	۱۰:۳۰-۱۲
کلاس های ماه مبارک رمضان		
ژیمناستیک	یکشنبه - سه شنبه	۱۰-۱۱
اسکیت	یکشنبه - سه شنبه	۱۰-۱۱:۳۰

خواهشمنداست جهت برگشت عزیزانمان راس ساعت اقدام نمایید.

برنامه های آموزشی ویژه استخر

رشته	روز	ساعت
شنای آموزشی وتفریحی	روزهای هفته	۱۵-۱۶:۳۰ ۱۷-۱۸:۳۰
	یکشنبه-سه شنبه	۹-۱۰:۳۰ ۱۱-۱۲:۳۰
	سه شنبه (تیم)	۱۵-۱۶:۳۰
	پنجشنبه (تیم)	۸-۹
ایروبیک در آب	دوشنبه (همکاران)	۱۵-۱۶:۳۰
	سه شنبه (مادران)	۱۰:۳۰-۱۲

◀ شروع ثبت نام : ۹۶/۱۲/۲۵

◀ تاریخ شروع کلاسها : ۹۷/۱/۱۴ لغایت ۹۷/۲/۲۶

شروع کلاس های ماه رمضان ۹۷/۲/۲۹ لغایت ۹۷/۳/۲۳

◀ تلفن تماس سالن ورزش : ۲۲۵۷۷۹۵۴

◀ تلفن تماس استخر : ۲۲۵۷۵۳۲۲