

برنامه زمان بندی فعالیت اوقات فراغت اداره ورزش و جوانان شهرستان تویسرکان - تابستان ۱۴۰۳

ردیف	رشته ورزشی	مکان		زمان		نام مربیان		شماره تماس مسئول مستقیم	آدرس
		مرد	زن	مرد	زن	مرد	زن		
۱	آمادگی جسمانی		سالن شهدای سرکان		زوج ۹-۱۰:۳۰		فیروزه عسگری	۰۹۱۹۳۰۸۲۸۵۵	سرکان
۲	ژیمناستیک		سالن امیدفر		فرد ۱۵:۳۰-۱۷		رضوان عبدالمالکی	۰۹۳۹۹۵۱۰۰۹۰	تویسرکان میدان فرشید
۳	ژیمناستیک		سالن امیدفر		فرد ۱۷-۱۸:۳۰		رضوان شمس الهی	۰۹۳۹۳۷۷۴۴۹۶	تویسرکان میدان فرشید
					زوج ۹-۱۰				
۴	ژیمناستیک		سالن امیدفر		زوج ۱۵-۱۶:۳۰		مسعود محمدظاهری	۰۹۰۳۱۴۶۲۹۱۲	تویسرکان میدان فرشید
۵	ژیمناستیک		سالن سرابی		فرد ۱۸:۳۰-۱۹:۴۵		شهرام محمدظاهری	۰۹۱۸۵۰۰۶۲۱۱	تویسرکان سرابی
۶	کشتی		سالن الوندی		زوج ۱۵:۳۰-۱۷		ثریا عموشاهی	۰۹۱۸۹۵۱۴۰۶۰	تویسرکان جنب اداره ورزش و جوانان

آدرس	شماره تماس مسئول مستقیم	نام مربیان		زمان		مکان		رشته ورزشی	ردیف
		زن	مرد	زن	مرد	زن	مرد		
تویسرکان جنب اداره ورزش و جوانان	۰۹۱۸۸۵۱۱۷۳۵ ۰۹۱۸۸۵۱۳۲۷۳		محمد ترابی بیات		هر روز ۱۰-۱۱:۳۰		سالن الوندی	کشتی	۷
تویسرکان جنب اداره ورزش و جوانان	۰۹۱۸۹۵۱۴۰۶۰	ثریا عموشاهی		زوج ۱۵:۳۰-۱۷			سالن الوندی	کونگ فو	۸
تویسرکان شهرک قائم	۰۹۳۹۹۵۱۰۰۹۰	رضوان عبدالمالکی		زوج ۱۷:۴۵-۱۹		سالن آزادگان		کاراته	۹
روستای فریازان	۰۹۳۶۱۲۵۹۶۲۱	فاطمه یوسف گرجی		فرد ۱۶:۳۰-۱۸		سالن فریازان		کاراته	۱۰
شهر فرسفج				زوج ۱۸-۱۹:۳۰		سالن فرسفج			
تویسرکان میدان فرشید	۰۹۱۸۲۹۲۳۹۴۳	مرضیه عبدالمالکی		فرد ۱۷-۱۸:۳۰		سالن امیدفر		کاراته	۱۱
تویسرکان سرابی				زوج ۱۵-۱۸		خانه کاراته			
تویسرکان سرابی	۰۹۱۸۶۲۷۶۵۱۰	مریم سوری		فرد ۱۵-۱۸		خانه کاراته		کاراته	۱۲

آدرس	شماره تماس مسئول مستقیم	نام مربیان		زمان		مکان		رشته ورزشی	ردیف
		زن	مرد	زن	مرد	زن	مرد		
تویسرکان سرابی	۰۹۱۸۳۵۰۱۷۴۹		داریوش الوندی		زوج ۱۸-۱۹:۳۰		خانه کاراته	کاراته	۱۳
تویسرکان میدان فرشید	۰۹۱۸۳۵۰۱۷۴۹		داریوش الوندی		فرد ۱۸:۳۰-۲۰		سالن امیدفر	کاراته	۱۴
تویسرکان محله اسلام آباد	۰۹۱۸۲۹۲۳۹۴۳	مرضیه عبدالمالکی			فرد ۱۵-۱۶:۳۰		سالن مومنی	کاراته	۱۵
روستای سیدشهاب	۰۹۳۷۱۵۱۴۲۸۲		اسماعیل صالحی		زوج ۱۷-۱۸:۳۰		سالن سیدشهاب	جودو	۱۶
روستای سیدشهاب	۰۹۳۷۱۵۱۴۲۸۹	حدیث بیات		فرد ۱۵:۳۰-۱۷			سالن سیدشهاب	جودو	۱۷
تویسرکان خ فیاض بخش	۰۹۱۸۴۴۴۵۳۳۹	فائزه و نعیمه شرفی				مهدکودک مادرانه		جودو	۱۸
تویسرکان شهرک قائم	۰۹۱۸۴۴۴۵۳۳۹	فائزه شرفی		فرد ۱۶-۱۷:۳۰		سالن آزادگان		جودو	۱۹

آدرس	شماره تماس مسئول مستقیم	نام مربیان		زمان		مکان		رشته ورزشی	ردیف
		زن	مرد	زن	مرد	زن	مرد		
تویسرکان میدان فرشید	۰۹۱۸۸۵۳۳۳۱۳		قدیر نوروزی اکبر صلح میرزایی		زوج ۲۰-۲۱:۳۰		سالن امیدفر	جودو	۲۰
تویسرکان شهرک قائم	۰۹۱۸۴۱۲۲۳۵۳		علی عبدالملکی		فرد ۱۹-۲۰:۳۰		سالن آزادگان	جودو	۲۱
تویسرکان شهرک قائم			محمد جلیلووند		۱۳-۱۶:۳۰		سالن آزادگان	تکواندو	۲۲
تویسرکان شهرک قائم	۰۹۱۶۴۲۹۸۶۵۸		میلاذ جهانبخشی		۱۷:۳۰-۱۹		سالن آزادگان	تکواندو	۲۳
تویسرکان پایین تر از بهشت زهرا	۰۹۰۵۹۷۳۱۸۲۲ ۰۹۱۸۵۰۳۲۵۱۵		لیلا عبدالملکی فاطمه جهانیان		زوج ۱۷-۱۶:۳۰		سالن شهید بهرامی	تکواندو	
تویسرکان میدان فرشید			باشگاه ستاره سرخ توی		شنبه و چهارشنبه ۱۶:۳۰-۱۸		زمین چمن دکتر عابدی	فوتبال	۲۴
تویسرکان میدان فرشید			باشگاه کیان		یکشنبه و سه شنبه ۱۶:۳۰-۱۸		زمین چمن دکتر عابدی	فوتبال	۲۵

آدرس	شماره تماس مسئول مستقیم	نام مربیان		زمان		مکان		رشته ورزشی	ردیف
		زن	مرد	زن	مرد	زن	مرد		
دانشگاه آزاد	۰۹۱۸۳۵۰۳۹۱۴	مریم مرادیه				سالن دانشگاه آزاد	سالن دانشگاه آزاد	اسکیت	۳۱
تویسرکان خ امین	۰۹۳۶۳۸۸۵۹۵۹		محمد میرزاجانی		زوج ۹:۳۰-۱۱		سالن آریافر	بسکتبال	۳۲
تویسرکان خ امین	۰۹۱۸۷۰۴۰۴۲۴	سعیده امانی		زوج ۱۱:۳۰-۱۵		سالن آریافر		بسکتبال	۳۳
				زوج ۱۵-۱۶:۳۰					
				پنج شنبه ۱۲-۱۳:۳۰					
				لیگ ۱۶:۳۰-۱۷:۳۰					
تویسرکان سرابی	۰۹۳۶۳۸۸۵۹۵۹		محمد میرزاجانی		زوج ۱۶:۳۰-۱۸		سالن شهدای سرابی	بسکتبال	۳۴
تویسرکان	۰۹۱۹۴۸۶۲۹۹۷	زهره یوسفی		زوج ۱۶-۱۸:۳۰		خانه پینگ پنگ		پینگ پنگ	۳۵

آدرس	شماره تماس مسئول مستقیم	نام مربیان		زمان		مکان		رشته ورزشی	ردیف
		زن	مرد	زن	مرد	زن	مرد		
تویسرکان			امیرمهدی امینی		فرد ۱۶-۱۸		خانه پینگ پنگ	پینگ پنگ	۳۶
تویسرکان شهرک قائم	۰۹۱۸۶۷۳۸۸۲۹		مهدی محمدظاهری				استادیوم هرمزی	تیراندازی با کمان	۳۷
تویسرکان خ امین	۰۹۱۸۳۵۱۴۲۹۰		محسن شایسته		فرد ۱۵-۱۶:۳۰ ۱۶:۳۰-۱۸		استخر بانوان شهیده و ایثارگر	شنا	۳۸
			مهدی ربیعی						
			اشکان مال میر						
	۰۹۱۸۵۸۵۲۹۳۰		(هیئت شنا) اشکان مال میر		زوج ۱۹:۳۰_۲۱				
تویسرکان خ امین		مهناز آقاحسینی		فرد ۱۰-۱۳			استخر بانوان شهیده و ایثارگر	شنا	۳۹
	۰۹۱۹۵۳۴۷۱۷۷	فاطمه بیات							
		کتایون قمری							
		زهرا شمس الهی							
تویسرکان شهرک قائم	۰۹۱۸۸۵۲۸۱۰۳		بهمن خزائی		فرد ۱۵-۱۶:۳۰		سالن قائم	گلبال	۴۰

آدرس	شماره تماس مسئول مستقیم	نام مربیان		زمان		مکان		رشته ورزشی	ردیف
		زن	مرد	زن	مرد	زن	مرد		
تویسرکان شهرک قائم	۰۹۱۸۲۸۹۷۲۶۶	الهام علیپور		زوج ۱۵-۱۶:۳۰		سالن غدیر		والیبال	۴۱
تویسرکان شهرک قائم	۰۹۳۸۲۷۳۵۰۶۹	نعیمه مصطفایی		شنبه و چهارشنبه ۱۶:۳۰-۱۸		سالن غدیر		والیبال	۴۲
تویسرکان خ امین	۰۹۳۵۷۶۳۴۴۹۱	فرزانه ترکشوند		فرد ۱۶-۱۷:۳۰		سالن آریافر		والیبال	۴۳
				زوج ۱۴-۱۵:۳۰		سالن سلیمی			
				زوج ۱۵:۳۰-۱۷					
تویسرکان شهرک قائم	۰۹۱۸۸۵۳۱۸۰۰		کاوه نوروزی		زوج ۱۶:۳۰-۱۸		سالن قائم	والیبال	۴۴
تویسرکان بلوار معلم	۰۹۱۸۳۵۲۶۰۶۲		فضل ا... محمدی		زوج ۱۷-۱۹		زورخانه سجادی	ورزشهای باستانی	۴۵
تویسرکان سرکان	۰۹۱۸۸۵۰۷۵۰۷		محمد فضلعلی		زوج ۲۰:۳۰-۲۲		زورخانه سرکان (آریکان)	ورزشهای باستانی	۴۶

آدرس	شماره تماس مسئول مستقیم	نام مربیان		زمان		مکان		رشته ورزشی	ردیف
		زن	مرد	زن	مرد	زن	مرد		
تویسرکان شهرک قائم	۰۹۱۸۳۵۲۲۹۰۰		علی محمد گنجی		زوج ۲۰:۳۰-۲۲		سالن آزادگان	رزمی mma	۴۷
تویسرکان میدان فرشید	۰۹۱۸۸۵۲۸۲۰۲	سمیه قمری		فرد ۱۷-۱۸:۳۰		سالن امیدفر		رزمی	۴۸
تویسرکان میدان فرشید	۰۹۱۸۳۵۰۳۷۵۶		عبدالرضا گمار		زوج ۱۸:۳۰-۲۰		سالن امیدفر	رزمی فول کیک بوکسینگ	۴۹
تویسرکان خ امین	۰۹۱۸۷۰۵۸۳۷۹		محمد الماسی		فرد ۱۹:۳۰-۲۱		استخر بانوان شهیده و ایثارگر	سه گانه	۵۰
تویسرکان میدان فرشید	۰۹۱۸۹۵۲۵۶۱۴		رحمان صادقی رحیم صادقی		زوج ۱۷-۱۸:۳۰		سالن امیدفر	ووشو	۵۱
	۰۹۱۸۸۵۲۱۳۹۱		رضا شکوهی					کونگ فو	۵۲
تویسرکان بلوار معلم	۰۹۱۹۹۰۴۳۱۲۱	خ نیکومنش		هر روز ۸:۳۰-۱۰		سالن شهید الوندی		آمادگی جسمانی	۵۳

آدرس	شماره تماس مسئول مستقیم	نام مریبان		زمان		مکان		رشته ورزشی	ردیف
		زن	مرد	زن	مرد	زن	مرد		
تویسرکان شهرک قائم	۰۹۱۸۶۰۶۱۴۳	فاطمه بیات				سالن غدیر		ایروبیک	۵۴
تویسرکان میدان فرشید	۰۹۱۸۴۹۶۵۲۶۰	فاطمه شهیددوست				سالن امیدفر		فیتنس	۵۵
تویسرکان	۰۹۳۵۷۴۱۸۹۰۳		ساسان مالمیر		فرد ۸:۳۰-۱۰		سالن بهرامی	آمادگی جسمانی	۵۶
تویسرکان شهرک قائم	۰۹۱۸۵۴۳۲۸۳۸		محمد گرگین		زوج ۹-۱۰:۳۰		سالن امیدفر	شطرنج	۵۷
تویسرکان شهرک قائم	۰۹۱۹۰۳۷۶۸۳۲	طیبه سلیمانی		فرد ۹-۱۰:۳۰		خانه شطرنج		شطرنج	۵۸
تویسرکان شهرک قائم	۰۹۱۸۳۵۰۲۸۴۹		مهدی سوری		دوشنبه ۱۵-۱۶:۳۰ سه شنبه ۱۶:۳۰-۱۸		سالن قائم	بدمینتون	۵۹

آدرس	شماره تماس مسئول مستقیم	نام مربیان		زمان		مکان		رشته ورزشی	ردیف
		زن	مرد	زن	مرد	زن	مرد		
تویسرکان شهرک قائم	۰۹۹۱۱۸۹۳۶۸۴	فاطمه فرزاد				سالن قائم		بدمینتون	۶۰
تویسرکان شهرک قائم	۰۹۳۷۴۲۱۷۳۵۰	راضیه ظاهری				استادیوم هرمزی		دوومیدانی	۶۱
تویسرکان شهرک قائم			امیر احسانی				استادیوم هرمزی	دوومیدانی	۶۲
تویسرکان محله اسلام آباد	۰۹۱۲۹۲۷۶۸۷۱		مصطفی سوری		زوج ۱۹:۳۰-۲۱		سالن مومنی	بوکس	۶۳
تویسرکان محله اسلام آباد			علیرضا اسدی پور		زوج ۱۸-۱۹:۳۰		سالن مومنی	بوکس	۶۴
فرسفج			فردین مومیوند		۱۹:۳۰ - ۱۸		سالن شهدای فرسفج	بوکس	
تویسرکان شهرک قائم	۰۹۱۸۲۲۱۳۹۴۴		امین سلگی		زوج ۱۸-۱۹:۳۰		استادیوم هرمزی	دوچرخه سواری	۶۵

آدرس	شماره تماس مسئول مستقیم	نام مریبان		زمان		مکان		رشته ورزشی	تعداد
		زن	مرد	زن	مرد	زن	مرد		
							۴۵	جمع	