



فوق برنامه های ورزشی اداره تربیت بدنی دانشگاه بناب مشخص شد،

***یا رب قو علی خدمتک جوارحی ***
پروردگارا اندامم را جهت خدمت به خودت قوی گردان

امروزه هدف تعلیم و تربیت، فراهم نمودن زمینه های رشد و تکامل جسمی، ذهنی، اجتماعی، روانی افراد، و تقویت روحیه و شکل پذیری اخلاق در آنها می باشد. قطعاً **تربیت بدنی** ورزش از جمله سازو کارهای مهم است که می تواند با ایجاد تجارب گران بها در **جوانان** آنان را سالم و شاداب برای زندگی اجتماعی آماده سازد. امروزه دانش **تربیت بدنی** در نظام آموزشی جهان جایگاهی بسیار مهم یافته است: زیرا آموزش صحیح جوانان به روش علمی درست بستگی دارد. همگام با تغییرات جهانی و توسعه علوم زندگی افراد جامعه از جمله **جوانان** تحت تاثیر قرار گرفته است. شیوع بیماریهای قلب و عروق، افزایش چاقی، **دیابت**، **افسردگی**، **ناهنجاریهای بدنی**، کاهش **تحرک** افراد، افزایش بازیهای رایانه ای، بیماریهای مفصلی، مصرف داروهای مخدر و افزایش بزهکاری تنها ارمغان زندگی ماشینی و مدرنیته می باشد.

اداره تربیت بدنی دانشگاه بناب نیز در راستای همین اهداف با دونفر نیروی متخصص (آقای طاهر محمدزاده رییس اداره تربیت بدنی و خانم مینا نیک نام کارشناس تربیت بدنی خواهران) و سالن های ورزشی موجود در داخل دانشگاه (سالن تندرستی و سالن ایروبیک) و سالن ورزشی سرپوشیده طرف قرارداد با دانشگاه بناب، سعی در افزایش شور و نشاط و تغییر سبک زندگی دانشجویان به سوی تحرک بدنی هدف دار و پر کردن مفید اوقات فراغت آنان دارد.

فوق برنامه ورزشی دانشگاه بناب

(سالن ورزشی دانشگاه پیام نور)

ایام هفته	۸ الی ۱۰	۱۷ الی ۱۸.۳۰ (خوهران و کارکنان)	۱۸.۳۰ الی ۲۰.۰۰ (برادران)
شنبه	-	کارکنان	فوتسال برادران
یکشنبه	فوق برنامه دانشجویان	فوق برنامه دانشجویان	والیبال برادران
دوشنبه	فوق برنامه دانشجویان	والیبال خوهران	فوتسال برادران
سه شنبه	فوق برنامه دانشجویان	کارکنان	والیبال برادران
چهارشنبه	-	والیبال خوهران	فوق برنامه دانشجویان برادر
پنج شنبه	-	-	فوق برنامه دانشجویان برادر
جمعه	-	-	فوق برنامه دانشجویان برادر

- ۱- محل سالن طرف قرار داده با دانشگاه بناب، سالن ورزشی چند منظوره دانشگاه پیام نور (بالا تر از پارس راه) می باشد.
- ۲- جهت استفاده از سالن چند منظوره دانشگاه پیام نور، هماهنگی و معرفی نامه از اداره تربیت بدنی دانشگاه بناب الزامی می باشد.
- ۳- سرویس های ایاب و ذهاب دانشگاه آمده سرویس های به دانشجویان گرامی می باشد.

برنامه تمرینات کشتی دانشگاه بناب

مکان ← سالن کشتی دانشگاه پیام نور

<p>پنج شنبه</p> <p>ساعت ۱۸/۳۰ الی ۲۰</p>	<p>سه شنبه</p> <p>ساعت ۱۷/۱۵ الی ۱۸/۴۵</p>	<p>یکشنبه</p> <p>ساعت ۱۷/۱۵ الی ۱۸/۴۵</p>
---	---	--

اداره تربیت بدنی

فوق برنامه ورزشی دانشگاه بناب

(سالن ورزشی تندرستی)

یکشنبه	۱۷ لی ۲۰	دانشجویان برادر
سه شنبه	۱۷ لی ۲۰	
پنج شنبه	۱۷ لی ۲۰	
شنبه	۱۹ لی ۲۱	دانشجویان خواهر
دوشنبه	۱۹ لی ۲۱	
چهارشنبه	۱۹ لی ۲۱	
جمعه	۱۹ لی ۲۱	

فوق برنامه ورزشی دانشگاه بناب

(سالن ورزشی ایروینگ)

یکشنبه	۱۹ لی ۲۱	مختصی خواهران
سه شنبه	۱۹ لی ۲۱	
پنج شنبه	۱۹ لی ۲۱	