

فعالیت‌های اوقات فراغت در فصل تابستان سال ۱۳۹۰

هیات : آمادگی جسمانی و ایروبیک

ردیف	عنوان برنامه	زن	مرد	رده سنی	محل اجرا(شهر / سالن)	زمان اجرا	تعداد نفرات	ملاحظات
۱	مسابقه آمادگی جسمانی	*		هشت گروه سنی	سالن بعثت	۱۳۹۰/۰۴/۲۵	۱۰۰۰	
۲	مسابقه ایروبیک ماراتن		*	زیر ۳۵ سال و بالای ۳۵	عفاف	۱۳۹۰/۰۴/۲۹		
۳	ایروبیک صبحگاهی برای همشهریان		*	-	هر هفته یک پارک			
۴	مسابقه آمادگی جسمانی		*	-	عفاف	۱۳۹۰/۰۶/۰۸		
۵	اجرای ایروبیک در همایشهای پیاده روی در قله		*	تمام گروههای سنی				
۶	ایروبیک برای معتمدان		*	-	جمعه ها در جلسات			

فعالیت‌های اوقات فراغت در فصل تابستان سال ۱۳۹۰

هیات : بسکتبال

ردیف	عنوان برنامه	زن	مرد	رده سنی	محل اجرا(شهر / سالن)	زمان اجرا	تعداد نفرات	ملاحظات
۱	کلاسهای آموزشی بسکتبال	*		نونهالان	سالن شهیدبابایی	۱۳۹۰/۰۴/۰۲	۳۵	
۲	کلاسهای آموزشی بسکتبال	*		نونهالان	سالن شهیدبابایی	۱۳۹۰/۰۴/۰۲	۳۰	
۳	کلاسهای آموزشی بسکتبال	*		نوجوانان	سالن شهیدبابایی	۱۳۹۰/۰۴/۰۲	۳۸	
۴	کلاسهای آموزشی بسکتبال	*		نوجوانان	سالن شهیدبابایی	۱۳۹۰/۰۴/۰۲	۴۰	
۵	کلاسهای آموزشی بسکتبال		*	نونهالان	سالن شهیدبابایی	۱۳۹۰/۰۴/۱۲	۴۰	
۶	کلاسهای آموزشی اعضای استعدادیابی شده		*	نونهالان	سالن شهیدبابایی	۱۳۹۰/۰۴/۱۴	۳۶	
۷	کلاسهای آموزشی بسکتبال		*	جوانان	سالن شهیدبابایی	۱۳۹۰/۰۴/۰۱	۲۸	

فعالیت‌های اوقات فراغت در فصل تابستان سال ۱۳۹۰

هیات : ورزش‌های روستایی و عشایری

ردیف	عنوان برنامه	زن	مرد	رده سنی	محل اجرا (شهر / سالن)	زمان اجرا	تعداد نفرات	ملاحظات
۱	فوتسال	-	*	جوانان	پیر یوسفیان	۱۳۹۰/۰۵/۰۱	-	
۲	فوتبال	-	*	نوجوانان - جوانان	طارم	۱۳۹۰/۰۵/۰۵ ۱۳۹۰/۰۵/۰۶	-	
۳	فوتسال	*	*	جوانان	قشلاق	۱۳۹۰/۰۵/۰۷	-	
۴	تنیس روی میز	-	-	نوجوانان	ارداق	۱۳۹۰/۰۵/۰۷	-	
۵	طناب کشی	*	-	نوجوانان	نظام آباد	۱۳۹۰/۰۵/۱۳	-	
۶	طناب کشی	*	*	نوجوانان - جوانان	شنازند	۱۳۹۰/۰۵/۱۴	-	
۷	همایش پیاده روی	*	*	عمومی	رجایی دشت	۱۳۹۰/۰۵/۱۴	-	
۸	دو و میدانی	*	-	نوجوانان	نظام آباد	۱۳۹۰/۰۵/۱۴	-	
۹	همایش پیاده روی	*	*	عمومی	آبیک	۱۳۹۰/۰۵/۱۴	-	
۱۰	دو و میدانی	-	*	نوجوانان	بکندی	۱۳۹۰/۰۵/۱۷	-	
۱۱	دو و میدانی	-	*	جوانان	مهدی آباد بزرگ	۱۳۹۰/۰۵/۲۰	-	
۱۲	فوتبال	-	*	جوانان	مهدی آباد بزرگ	۱۳۹۰/۰۵/۲۱ ۱۳۹۰/۰۵/۲۳	-	
۱۳	فوتبال	-	*	جوانان	نظام آباد	۱۳۹۰/۰۵/۲۵	-	
۱۴	فوتبال	-	*	جوانان	کوهین	۱۳۹۰/۰۶/۰۲ ۱۳۹۰/۰۶/۰۴	-	
۱۵	فوتبال	-	*	نوجوانان	قشلاق	۱۳۹۰/۰۶/۰۴	-	
۱۶	فوتسال	-	*	نوجوانان - جوانان	رازمیان	۱۳۹۰/۰۶/۰۴ ۱۳۹۰/۰۶/۰۵	-	
۱۷	فوتبال	-	*	جوانان	حصار	۱۳۹۰/۰۶/۰۸ ۱۳۹۰/۰۶/۰۹	-	
۱۸	فوتسال	-	*	جوانان	کوهین	۱۳۹۰/۰۶/۰۹	-	
۱۹	تنیس روی میز	-	*	جوانان	محمودآبادنمونه	۱۳۹۰/۰۶/۱۵	-	

هیات : ورزش‌های همگانی

فعالیت‌های اوقات فراغت در فصل تابستان سال ۱۳۹۰

ردیف	عنوان برنامه	زن	مرد	رده سنی	محل اجرا (شهر / سالن)	زمان اجرا	تعداد نفرات	ملاحظات
۱	پیاده روی بین پارکی و ورزش صبحگاهی	-	-	تمام گروههای سنی	پارک ملت تا شقایق	۱۳۹۰/۰۴/۰۵	۲۰۰۰	بهمراه جوایز و پذیرایی
۲	ورزش عصرگاهی بهمراه مولودی خوانی بمناسبت عید مبعث	*	-	تمام گروههای سنی	پارک بانوان	۱۳۹۰/۰۴/۰۸	۳۰۰۰	بهمراه جوایز و شیرینی و شکلات
۳	ورزش صبحگاهی	*	-	تمام گروههای سنی	پارک مطهری	۱۳۹۰/۰۴/۱۵	۱۰۰۰	بهمراه جوایز و کیک
۴	پرواز بادبادک ها	*	*	خانواده بهمراه کودکان	پارک فدک	۱۳۹۰/۰۴/۲۴	-	بهمراه جوایز
۵	ورزش صبحگاهی	*	*	تمام گروههای سنی	پارک الغدیر	۱۳۹۰/۰۴/۲۷	۲۰۰۰	-
۶	طناب زنی	-	*	بالای ۱۵ سال	پارک شقایق	۱۳۹۰/۰۵/۰۶	-	-
۷	ورزش صبحگاهی	*	*	تمام گروههای سنی	پارک مطهری	۱۳۹۰/۰۶/۱۷	۱۰۰۰	-
۸	ورزش صبحگاهی و زیارت عاشورا	*	*	تمام گروههای سنی	شهرداری مرکز	۱۳۹۰/۰۶/۲۳	-	پذیرایی

فعالتهای اوقات فراغت در فصل تابستان سال ۱۳۹۰ هیات: شنا

ردیف	عنوان برنامه	زن	مرد	رده سنی	محل اجرا (شهر / سالن)	زمان اجرا	تعداد نفرات	ملاحظات
۱	برگزاری مدارس شنا	*	*	زیر ۱۴ سال	استخر شهید رجایی	۱۳۹۰/۰۳/۲۲	۲۲۰	
۲	برگزاری مدارس شنا	*	*	زیر ۱۵ سال	استخر شهید رجایی	۱۳۹۰/۰۳/۲۸	۱۱۰	
۳	برگزاری مسابقات انتخابی استان	*	*	زیر ۱۲ سال	استخر شهید رجایی	۱۳۹۰/۰۴/۰۴	۸۵	
۴	برگزاری مسابقات انتخابی استان	*	*	نوجوانان و جوانان	استخر شهید رجایی	۱۳۹۰/۰۴/۰۶	۶۰	
۵	برگزاری مسابقات تشویقی شنا	*	*	زیر ۸ سال	استخر شهید رجایی	چهار و پنج تیر ماه	۸۰	
۶	برگزاری اردوی تفریحی جهت شناگران	*	*	زیر ۱۴ سال	استخر شهید رجایی	دهه اول مرداد	۸۰	
۷	برگزاری مسابقات تشویقی شنا	*	*	زیر ۱۵ سال	استخر شهید رجایی	دهه سوم شهریور	۱۰۰	
۸	برگزاری مسابقات تشویقی شنا ویژه مدارس شنا	*	*	زیر ۱۰ سال	استخر شهید رجایی	بیست و یک شهریور	۱۴۰	
۹	برگزاری مسابقات تشویقی شنا ویژه مدارس شنا	*	*	یازده تا ۱۴ سال	استخر شهید رجایی	بیست و سه شهریور	۸۰	
۱۰	تست گیری از شنا آموزان مدارس شنا	*	*	زیر ۱۰ سال	استخر شهید رجایی	بیست و پنج شهریور	۱۰۰	

فعالتهای اوقات فراغت در فصل تابستان سال ۱۳۹۰ هیات: ووشو

ردیف	عنوان برنامه	زن	مرد	رده سنی	محل اجرا (شهر / سالن)	زمان اجرا	تعداد نفرات	ملاحظات
۱	اولین دوره لیگ ووشو جام ۳۰۰۰ شهید استان	-	*	جوانان - بزرگسالان	اقبالیه - سالن میلاد	۱۳۹۰/۰۴/۱۰ - ۱۳۹۰/۰۶/۱۱	۱۲۰	
۲	مسابقات قهرمانی کشور سبک لوهان جوان	-	*	بزرگسالان	قزوین - سالب شهید بابایی	۱۳۹۰/۰۶/۱۶ - ۱۳۹۰/۰۶/۱۸	۶۰۰	
۳	مسابقات قهرمانی استان انتخابی تیم استان	-	*	بزرگسالان - رده های سنی	اقبالیه - سالن میلاد	۱۳۹۰/۰۶/۲۵	۱۲۰	
۴	مسابقات قهرمانی استان انتخابی تیم استان	*	-	بزرگسالان - رده های سنی	قزوین - سالن جودو	۱۳۹۰/۰۶/۲۵	۸۰	
۵	آموزش تای چت جوان	*	*	عمومی	قزوین - بوستان ملت	۱۳۹۰/۰۳/۰۱ - ۱۳۹۰/۰۶/۳۱	عمومی	

فعالتهای اوقات فراغت در فصل تابستان سال ۱۳۹۰ هیات: پرورش اندام و بدنسازی

ردیف	عنوان برنامه	زن	مرد	رده سنی	محل اجرا (شهر / سالن)	زمان اجرا	تعداد نفرات	ملاحظات
۱	مسابقات پاورلیفتینگ	-	*	همه رده ها	الوند - سالن بعثت	۱۳۹۰/۰۴/۰۹	۶۰	
۲	پرس سینه قهرمانی استان	-	*	همه رده ها	تاکستان - سالن حجاب	۱۳۹۰/۰۴/۱۰	۷۰	
۳	کامیون کشی	-	*	آزاد	پارک ملت - زمین اسکیت	۱۳۹۰/۰۴/۱۷	۱۰۰	
۴	مچ اندازی	-	*	آزاد	پارک مطهری	۱۳۹۰/۰۴/۳۰	۱۵۰	
۵	قویترین جوان	-	*	آزاد	پارک ملت - زمین اسکیت	۱۳۹۰/۰۵/۰۷	۷۰	
۶	مسابقات پرورش اندام	-	*	آزاد	سالن شهید بابایی	۱۳۹۰/۰۶/۲۰	۱۸۰	
۷	مسابقات پاورلیفتینگ قهرمانی استان	-	*	آزاد	سالن تختی	۱۳۹۰/۰۶/۲۸	۱۰۰	

فعالتهای اوقات فراغت در فصل تابستان سال ۱۳۹۰ هیات: کشتی

ردیف	عنوان برنامه	زن	مرد	رده سنی	محل اجرا (شهر / سالن)	زمان اجرا	تعداد نفرات	ملاحظات
۱	آموزش رایگان نونهالان		*	نونهالان	خانه کشتی	۱۳۹۰/۰۴/۰۱	۴۵	
۲	آموزش رایگان نونهالان		*	نونهالان	سالن کشتی سیدکریم مومنی	۱۳۹۰/۰۴/۰۱	۴۵	
۳	مسابقات کشتی نونهالان		*	نونهالان	خانه کشتی	۱۳۹۰/۰۳/۳۰	۶۰	
۴	مسابقات کشتی نوجوانان		*	نوجوانان	خانه کشتی	۱۳۹۰/۰۴/۰۵	۸۰	
۵	مسابقات کشتی جوانان		*	جوانان	خانه کشتی	۱۳۹۰/۰۴/۰۷	۹۰	
۶	اردوی آمادگی نونهالان		*	نونهالان	خانه کشتی	۱۳۹۰/۰۵/۰۱	۳۰	
۷	اردوی آمادگی نوجوانان		*	نوجوانان	خانه کشتی	۱۳۹۰/۰۵/۰۱	۳۰	
۸	اردوی آمادگی جوانان		*	جوانان	خانه کشتی	۱۳۹۰/۰۵/۰۱	۳۰	

فعالیت‌های اوقات فراغت در فصل تابستان سال ۱۳۹۰ هیات: تیر و کمان

ردیف	عنوان برنامه	زن	مرد	رده سنی	محل اجرا (شهر / سالن)	زمان اجرا	تعداد نفرات	ملاحظات
۱	کلاسهای آموزشی تیر و کمان	*	*	نوجوانان	سالن شهیدبابایی	۱۳۹۰/۰۴/۰۱	۵۰	
۲	کلاسهای آموزشی تیر و کمان	*	*	بزرگسالان	سالن شهیدبابایی	۱۳۹۰/۰۴/۰۱	۵۰	
۳	کلاسهای آموزشی تیر و کمان	*	*	نوجوانان	سالن ۱۵ خرداد - تاکستان	۱۳۹۰/۰۴/۰۱	۳۰	
۴	کلاسهای آموزشی تیر و کمان	*	*	بزرگسالان	سالن ۱۵ خرداد - تاکستان	۱۳۹۰/۰۴/۰۱	۳۰	
۵	مسابقه تیر و کمان نوجوانان	*	*	نوجوانان	سالن شهیدبابایی	۱۳۹۰/۰۵/۱۵	۴۰	

فعالیت‌های اوقات فراغت در فصل تابستان سال ۱۳۹۰ هیات: بدمینتون

ردیف	عنوان برنامه	زن	مرد	رده سنی	محل اجرا(شهر / سالن)	زمان اجرا	تعداد نفرات	ملاحظات
۱	کلاس های آموزشی	*		نونهالان	سالن شهید رجایی	۱۳۹۰/۰۴/۰۱	۷۰	
۲	کلاس های آموزشی	*		نوجوانان	سالن شهید رجایی	۱۳۹۰/۰۴/۰۱	۵۰	
۳	کلاس های آموزشی	*		جوانان		۱۳۹۰/۰۴/۰۱	۶۰	
۴	کلاس های آموزشی	*		نونهالان		۱۳۹۰/۰۴/۰۱	۷۰	
۵	کلاس های آموزشی	*		نوجوانان		۱۳۹۰/۰۴/۰۱	۶۵	
۶	کلاس های آموزشی	*		جوانان		۱۳۹۰/۰۴/۰۱	۵۰	
۷	همایش بدمینتون محلات	*		کلیه گروههای سنی	پارک بانوان	۱۳۹۰/۰۴/۲۷	۱۸۰	
۸	همایش بدمینتون محلات	*		کلیه گروههای سنی	پارک ملت	۱۳۹۰/۰۵/۰۴	۲۲۰	

فعالتهای اوقات فراغت در فصل تابستان سال ۱۳۹۰ هیات: فوتبال

ردیف	عنوان برنامه	زن	مرد	رده سنی	محل اجرا(شهر / سالن)	زمان اجرا	تعداد نفرات	ملاحظات
۱	برگزاری مسابقات باشگاههای استان قزوین		*	جوانان	شهرهای تابعه استان	۱۳۹۰/۰۴/۱۵	۱۲*۴۲	-
۲	برگزاری مسابقات باشگاههای استان قزوین		*	امید	شهرهای تابعه استان	۱۳۹۰/۰۴/۲۴	۹*۴۲	-
۳	برگزاری مسابقات باشگاههای استان قزوین		*	بزرگسالان	شهرهای تابعه استان	۱۳۹۰/۰۴/۳۰	۱۶*۴۲	-
۴	برگزاری مسابقات باشگاههای استان قزوین		*	نوجوانان	شهرهای تابعه استان	۱۳۹۰/۰۵/۱۴	۱۰*۴۰	-
۵	برگزاری مسابقات باشگاههای استان قزوین		*	نونهالان	شهرهای تابعه استان	۱۳۹۰/۰۵/۱۷	۵*۳۰	-
۶	برگزاری مسابقات باشگاهها دسته اول و دوم		*	بزرگسالان	شهرهای تابعه استان	۱۳۹۰/۰۶/۱۴	۱۶*۴۲	-

فعالتهای اوقات فراغت در فصل تابستان سال ۱۳۹۰ ادامه هیات: فوتبال (فستیوال و لیگ)

ردیف	عنوان برنامه	زن	مرد	رده سنی	محل اجرا (شهر / سالن)	زمان اجرا	تعداد نفرات	ملاحظات
۱	مسابقات فستیوال		*	زیر ۱۰ سال	استادیوم شهید رجایی	۱۳۹۰/۰۵/۲۰	۳۰۰	
۲	مسابقات فستیوال		*	زیر ۱۱ سال	استادیوم شهید رجایی	۱۳۹۰/۰۵/۲۲	۳۰۰	
۳	مسابقات فستیوال		*	زیر ۱۲ سال	استادیوم شهید رجایی	۱۳۹۰/۰۵/۲۴	۳۰۰	
۴	مسابقات لیگ		*	زیر ۱۰ سال	شهرهای مختلف استان	۱۳۹۰/۰۶/۰۱	۸۰	
۵	مسابقات لیگ		*	زیر ۱۲ سال	شهرهای مختلف استان	۱۳۹۰/۰۶/۰۱	۱۴۰	
۶	مسابقات نونهالان		*	زیر ۱۴ سال	شهرهای مختلف استان	۱۳۹۰/۰۵/۱۷ ۱۳۹۰/۰۶/۱۵	۱۰۰ ۱۰۰	

فصل تابستان سال ۱۳۹۰ ادامه هیات : فوتبال (بخش بانوان)

ردیف	عنوان برنامه	زن	مرد	رده سنی	محل اجرا (شهر / سالن)	زمان اجرا	تعداد نفرات	ملاحظات
۱	برگزاری مسابقات لیگ استان	*	-	آزاد	سالن میلاد اقبالیه	هفته پایانی تیر	چهار تیم	
۲	برگزاری مسابقات فوتبال دستی	*	-	آزاد	بوستان بانوان - قزوین	مرداد	-	
۳	برگزاری مسابقات جام رمضان	*	-	آزاد	سالن غدیر - قزوین	مرداد	-	
۴	کلاس های آموزشی فوتسال	*	-	زیر ۱۶ سال	سالن غدیر - قزوین	در طول تابستان	۲۰	
۵	کلاس های فوتسال	*	-	زیر ۲۰ سال	سالن غدیر - قزوین	در طول تابستان	۲۰	
۶	کلاس های فوتسال	*	-	آزاد	سالن غدیر - قزوین	در طول تابستان	۲۰	
۷	کلاس های آموزشی	*	-	رده های مختلف سنی	سالن ۱۵ خرداد تاکستان	در طول تابستان	-	
۸	کلاس های آموزشی	*	-	رده های مختلف سنی	البرز - سالن یادگار امام محمدیه - سالن علی ابن ابیطالب	در طول تابستان	-	
۹	کلاس های آموزشی	*	-	رده های مختلف سنی	سالن میلاد اقبالیه سالن حجاب اقبالیه	در طول تابستان	-	

هیات : اسکیت

فصل تابستان سال ۱۳۹۰

ردیف	عنوان برنامه	زن	مرد	رده سنی	محل اجرا(شهر / سالن)	زمان اجرا	تعداد نفرات	ملاحظات
۱	آموزشی - کلاسهای تابستانی		*	نونهالان	پیست پارک ملت	۱۳۹۰/۰۴/۰۱	۱۵	
۲	آموزشی - کلاسهای تابستانی		*	نوجوانان	پیست پارک ملت	۱۳۹۰/۰۴/۰۱	۳۱	
۳	آموزشی - کلاسهای تابستانی	*		نونهالان	سالن ورزشی الغدیر	۱۳۹۰/۰۴/۰۱	۹	
۴	آموزشی - کلاسهای تابستانی	*		نوجوانان	سالن ورزشی الغدیر	۱۳۹۰/۰۴/۰۱	۱۰	
۵	آموزشی - کلاسهای تابستانی	*		بزرگسالان	سالن ورزشی الغدیر	۱۳۹۰/۰۴/۰۱	۱۵	
۶	آموزشی - کلاسهای تابستانی	*		نونهالان	پیست پارک ملت	۱۳۹۰/۰۴/۰۱	۱۵	
۷	آموزشی - کلاسهای تابستانی	*		نوجوانان	پیست پارک ملت	۱۳۹۰/۰۴/۰۱	۳۶	

فعالیت‌های اوقات فراغت در فصل تابستان سال ۱۳۹۰ هیات: کبدی

ردیف	عنوان برنامه	زن	مرد	رده سنی	محل اجرا(شهر / سالن)	زمان اجرا	تعداد نفرات	ملاحظات
۱	جشنواره ورزش کبدی		*	تمام گروههای سنی	پارک گلزار مینودر	۱۳۹۰/۰۴/۲۰	۲۰	با پذیرایی و توزیع جوایز
۲	جشنواره ورزش کبدی		*	تمام گروههای سنی	پارک پامچال مینودر	۱۳۹۰/۰۴/۲۷	۲۰	با پذیرایی و توزیع جوایز
۳	جشنواره ورزش کبدی		*	تمام گروههای سنی	پارک مطهری	انجام نشد.	۲۰	با پذیرایی و توزیع جوایز
۴	آموزش کبدی و برگزاری مسابقه	*	-	تمام گروههای سنی	پارک بانوان	۱۳۹۰/۰۴/۲۲	۵۰	با پذیرایی و توزیع جوایز

فعالیت‌های اوقات فراغت در فصل تابستان سال ۱۳۹۰ هیات: کاراته

ردیف	عنوان برنامه	زن	مرد	رده سنی	محل اجرا(شهر / سالن)	زمان اجرا	تعداد نفرات	ملاحظات
------	--------------	----	-----	---------	-----------------------	-----------	-------------	---------

۱	استعداد یابی	*	نونهالان	خانه کاراته قزوین - الغدیر	۱۳۹۰/۰۳/۰۱	۱۳۹۰/۰۶/۳۱	۲۰
۲	استعداد یابی	*	نوجوانان	خانه کاراته قزوین - الغدیر	۱۳۹۰/۰۳/۰۱	۱۳۹۰/۰۶/۳۱	۲۵
۳	استعداد یابی	*	جوانان	خانه کاراته قزوین - الغدیر	۱۳۹۰/۰۳/۰۱	۱۳۹۰/۰۶/۳۱	۱۵
۴	کلاس آموزشی	*	نونهالان	خانه کاراته قزوین - الغدیر	۱۳۹۰/۰۳/۰۱	۱۳۹۰/۰۶/۳۱	۳۰
۵	کلاس آموزشی	*	نوجوانان	خانه کاراته قزوین - الغدیر	۱۳۹۰/۰۳/۰۱	۱۳۹۰/۰۶/۳۱	۴۰
۶	کلاس آموزشی	*	جوانان	خانه کاراته قزوین - الغدیر	۱۳۹۰/۰۳/۰۱	۱۳۹۰/۰۶/۳۱	۳۰
۷	کلاس رایگان	*	نونهالان	خانه کاراته قزوین - الغدیر	۱۳۹۰/۰۳/۰۱	۱۳۹۰/۰۶/۳۱	۱۵
۸	کلاس رایگان	*	نوجوانان	خانه کاراته قزوین - الغدیر	۱۳۹۰/۰۳/۰۱	۱۳۹۰/۰۶/۳۱	۲۰
۹	کلاس رایگان	*	جوانان	خانه کاراته قزوین - الغدیر	۱۳۹۰/۰۳/۰۱	۱۳۹۰/۰۶/۳۱	۱۵
۱۰	کلاس رایگان	*	نونهالان	سالن بعثت قزوین	۱۳۹۰/۰۴/۰۱	۱۳۹۰/۰۶/۳۱	۱۵
۱۱	کلاس رایگان	*	نوجوانان	سالن بعثت قزوین	۱۳۹۰/۰۴/۰۱	۱۳۹۰/۰۶/۳۱	۲۵
۱۲	کلاس رایگان	*	جوانان	سالن بعثت قزوین	۱۳۹۰/۰۴/۰۱	۱۳۹۰/۰۶/۳۱	۲۰
۱۳	همایش بزرگ کاراته	*	کلیه گروههای سنی	پارک شقایق	۱۳۹۰/۰۴/۱۰	۱۳۹۰/۰۴/۳۱	۴۰۰
۱۴	کلاس آموزشی	*	کلیه گروههای سنی	خانه کاراته قزوین - الغدیر	۱۳۹۰/۰۴/۱۰	۱۳۹۰/۰۶/۳۰	۳۰۰
۱۵	کلاس آموزشی	*	کلیه گروههای سنی	باشگاه طبیبین کوثر	۱۳۹۰/۰۴/۰۱	۱۳۹۰/۰۶/۳۱	۸۰
۱۶	کلاس آموزشی	*	کلیه گروههای سنی	باشگاه مقاومت قزوین	۱۳۹۰/۰۴/۰۱	۱۳۹۰/۰۶/۳۱	۵۰
۱۷	کلاس آموزشی	*	کلیه گروههای سنی	باشگاه پاس قزوین	۱۳۹۰/۰۴/۰۱	۱۳۹۰/۰۶/۳۱	۳۵
۱۸	کلاس آموزشی	*	کلیه گروههای سنی	باشگاه هلال احمر	۱۳۹۰/۰۴/۰۱	۱۳۹۰/۰۶/۳۱	۳۰
۱۹	کلاس آموزشی	*	کلیه گروههای سنی	باشگاه امام علی (ع)	۱۳۹۰/۰۴/۰۱	۱۳۹۰/۰۶/۳۱	۶۰
۲۰	کلاس آموزشی	*	کلیه گروههای سنی	باشگاه شرکت گاز قزوین	۱۳۹۰/۰۴/۰۱	۱۳۹۰/۰۶/۳۱	۲۵

۲۱	کلاس آموزشی	*	کلیه گروههای سنی	تربیت بدنی بوئین زهرا	۱۳۹۰/۰۴/۰۱	۱۳۹۰/۰۴/۳۱	۴۰
۲۲	کلاس آموزشی	*	کلیه گروههای سنی	تات کای دانسفهان	۱۳۹۰/۰۴/۰۱	۱۳۹۰/۰۴/۳۱	۴۵
۲۳	کلاس آموزشی	*	کلیه گروههای سنی	ذوالفقار آوج	۱۳۹۰/۰۴/۰۱	۱۳۹۰/۰۴/۳۱	۳۰
۲۴	کلاس آموزشی	*	کلیه گروههای سنی	تختی آوج	۱۳۹۰/۰۴/۰۱	۱۳۹۰/۰۴/۳۱	۲۵
۲۵	کلاس آموزشی	*	کلیه گروههای سنی	باشگاه شال	۱۳۹۰/۰۴/۰۱	۱۳۹۰/۰۴/۳۱	۸۵
۲۶	کلاس آموزشی	*	کلیه گروههای سنی	باشگاه ذوالفقار سگزآباد	۱۳۹۰/۰۴/۰۱	۱۳۹۰/۰۴/۳۱	۴۵
۲۷	کلاس آموزشی	*	کلیه گروههای سنی	والعصر آبیک	۱۳۹۰/۰۴/۰۱	۱۳۹۰/۰۴/۳۱	۳۵
۲۸	کلاس آموزشی	*	کلیه گروههای سنی	تربیت بدنی آبیک	۱۳۹۰/۰۴/۰۱	۱۳۹۰/۰۴/۳۱	۳۰
۲۹	کلاس آموزشی	*	کلیه گروههای سنی	امام علی (ع) ت تاکستان	۱۳۹۰/۰۴/۰۱	۱۳۹۰/۰۴/۳۱	۷۰
۳۰	کلاس آموزشی	*	کلیه گروههای سنی	ضیاء اباد	۱۳۹۰/۰۴/۰۱	۱۳۹۰/۰۴/۳۱	۳۵
۳۱	کلاس آموزشی	*	کلیه گروههای سنی	فارسجین	۱۳۹۰/۰۳/۰۱	۱۳۹۰/۰۶/۳۱	۳۰
۳۲	کلاس آموزشی	*	کلیه گروههای سنی	نرجه	۱۳۹۰/۰۴/۰۱	۱۳۹۰/۰۴/۳۱	۲۵
۳۳	کلاس آموزشی	*	کلیه گروههای سنی	المهدی اقبالیه	۱۳۹۰/۰۴/۰۱	۱۳۹۰/۰۴/۳۱	۵۰
۳۴	کلاس آموزشی	*	کلیه گروههای سنی	شهید عضدی	۱۳۹۰/۰۴/۰۱	۱۳۹۰/۰۴/۳۱	۴۰
۳۵	کلاس آموزشی	*	کلیه گروههای سنی	اتحاد البرز	۱۳۹۰/۰۴/۰۱	۱۳۹۰/۰۴/۳۱	۷۰
۳۶	کلاس آموزشی	*	کلیه گروههای سنی	نصرت آباد	۱۳۹۰/۰۴/۰۱	۱۳۹۰/۰۴/۳۱	۳۰
۳۷	کلاس آموزشی	*	کلیه گروههای سنی	قائم بیدستان	۱۳۹۰/۰۴/۰۱	۱۳۹۰/۰۴/۳۱	۵۰
۳۸	کلاس آموزشی	*	کلیه گروههای سنی	تختی بیدستان	۱۳۹۰/۰۴/۰۱	۱۳۹۰/۰۴/۳۱	۵۰
۳۹	کلاس آموزشی	*	کلیه گروههای سنی	تربیت بدنی محمدیه	۱۳۹۰/۰۴/۰۱	۱۳۹۰/۰۴/۳۱	۴۰
۴۰	کلاس آموزشی	*	کلیه گروههای سنی	فتح شریف آباد	۱۳۹۰/۰۴/۰۱	۱۳۹۰/۰۴/۳۱	۱۵

فعالیت‌های اوقات فراغت در فصل تابستان سال ۱۳۹۰ هیات: وزنه برداری

ردیف	عنوان برنامه	زن	مرد	رده سنی	محل اجرا(شهر / سالن)	زمان اجرا	تعداد نفرات	ملاحظات
------	--------------	----	-----	---------	----------------------	-----------	-------------	---------

۱	کلاسهای آموزشی	-	*	نونهالان	خانه وزنه برداری	طول تابستان	۲۰
۲	کلاسهای آموزشی	-	*	نوجوانان	خانه وزنه برداری	طول تابستان	۳۰
۳	کلاسهای آموزشی	-	*	نوجوانان	سالن زنده یاد حاج سید جوادی	طول تابستان	۱۵
۴	کلاسهای آموزشی	-	*	جوانان	سالن زنده یاد حاج سید جوادی	طول تابستان	۲۵
۵	کلاسهای آموزشی	-	*	نونهالان	تاکستان	طول تابستان	۱۵
۶	کلاسهای آموزشی	-	*	نوجوانان	آبیک	طول تابستان	۲۰

فعالتهای اوقات فراغت در فصل تابستان سال ۱۳۹۰ هیات: تکواندو

ردیف	عنوان برنامه	زن	مرد	رده سنی	محل اجرا (شهر / سالن)	زمان اجرا	تعداد نفرات	ملاحظات
۱	اجرای نمایش پومسه و هان مادانگ و تجلیل از مربیان و پیشکسوتان	*	*	تمام گروههای سنی	پارک الغدیر	۱۳۹۰/۰۵/۰۶	۷۰۰	
۲	پیاده روی خانواده تکواندو کاران	*	*	تمام گروههای سنی	باراجین	-	۵۰۰	
۳	آموزش تکواندو	*	*	تمام گروههای سنی	باشگاههای استان	طول تابستان	۱۰۰۰	
۴	مسابقات چند جانبه	*	*	نونهالان - نوجوانان	خانه تکواندو	شهریور	۹۰	
۵	اردوی تکواندو	*	*	تمام گروههای سنی	خانه تکواندو	طول تابستان	۱۶۰	
۶	مسابقات هان مادانگ	-	*	جوانان - نوجوانان	خانه تکواندو	شهریور	۶۰	
۷	مسابقات پومسه	*	*	جوانان - نوجوانان	خانه تکواندو	مرداد	۸۰	

فعالتهای اوقات فراغت در فصل تابستان سال ۱۳۹۰ هیات: ورزشهای رزمی

ردیف	عنوان برنامه	زن	مرد	رده سنی	محل اجرا (شهر / سالن)	زمان اجرا	تعداد نفرات	ملاحظات
۱	برگزاری مسابقات استانی		*	کلیه گروههای سنی	الوند - سالن یادگار امام	۱۳۹۰/۰۴/۱۷	۲۵۰	

۲	برگزاری فستیوال هنرهای رزمی	*		کلیه گروههای سنی	قزوین - پارک بانوان	۱۳۹۰/۰۴/۳۱	۲۰۰	
۳	برگزاری فستیوال هنرهای رزمی	*		جوانان و بزرگسالان	قزوین - پارک آقایان	۱۳۹۰/۰۴/۲۹	۱۳۹۰/۰۵/۰۱	ده گروه ۱۰ نفری
۴	آموزش دفاع شخصی	*		جوانان و بزرگسالان	قزوین - سالن پاس	۱۳۹۰/۰۵/۰۲	۱۳۹۰/۰۶/۳۰	شرکت در کلاسها - تعداد آزاد
۵	همایش گروه رزمی	*		کلیه گروههای سنی	اقبالیه	تیر ماه و شهریور ماه		
۶	همایش سبک های رزمی	*		کلیه گروههای سنی	آبیک	تیر ماه و شهریور ماه		
۷	اطلاع رسانی در خصوص جذب ورزشکار	*	*	کلیه گروههای سنی	پارک شقایق - (جمعه ها)	۱۳۹۰/۰۴/۲۸	۱۳۹۰/۰۶/۲۸	
۸	برگزاری نمایش خیابانی (هایپکیدو)	*		کلیه گروههای سنی	پارک ملت - پارک الغدير	۱۳۹۰/۰۴/۳۰	۱۳۹۰/۰۵/۰۴	برنامه در همان تاریخ می باشد
۹	برگزاری کلاسهای آموزشی	*		کلیه گروههای سنی	سالن پاس - سالن پرشین	۱۳۹۰/۰۳/۳۰	۱۳۹۰/۰۶/۳۰	۵۰۰

فعالتهای اوقات فراغت در فصل تابستان سال ۱۳۹۰ هیات: ژیمناستیک

ردیف	عنوان برنامه	زن	مرد	رده سنی	محل اجرا(شهر / سالن)	زمان اجرا	تعداد نفرات	ملاحظات
۱	مسابقه بمناسبت مبعث رسول اکرم (ص)	*	*	زیر ۱۲ سال	سالن شهید گرامی	۱۳۹۰/۰۴/۰۷ ۱۳۹۰/۰۴/۰۸	۳۵۰	توزیع جوایز گردید
۲	برگزاری جشن نیمه شعبان	*	*	نوجوانان - جوانان	سالن شهید گرامی	۱۳۹۰/۰۴/۲۵ ۱۳۹۰/۰۴/۲۷	۲۰۰	
۳	برگزاری مسابقه بمناسبت عید سعید فطر	*	*	از ۷ تا ۱۲ سال	سالن شهید گرامی	۱۳۹۰/۰۶/۱۰ ۱۳۹۰/۰۶/۱۲	۵۰۰	
۴	مسابقات و آزمون پایان ترم تابستان	*	*	همه رده ها	سالن شهید گرامی	۲۲ لغایت ۹۰/۰۶/۲۵	۱۰۰۰	اهداء لوح و گواهی شرکت ترم تابستان ۱۳۹۰
۵	ثبت نام نوآموزان دختر و پسر	*	*	۴ تا ۱۵ سال	سالن شهید گرامی	۹۰/۰۴/۰۱ لغایت ۹۰/۰۶/۲۵	۱۵۰۰	پیت نام از گروههای سنی ترم تابستان دختر و پسر
۶	مسابقات انتخابی جوانان و نوجوانان	*		زیر ۱۲ سال	سالن شهید گرامی	۱۳۹۰/۰۴/۰۱ ۱۳۹۰/۰۴/۰۷	۹۵	اعزام بمسابقات کشوری آموزشگاهها
۷	بازدید از باغ پرندگان	*		۱۲ الی ۱۴ سال	شهر صنعتی البرز	۱۳۹۰/۰۴/۱۷	۷۵	-
۸	بازدید از اماکن تاریخی قزوین	*		۱۴ الی ۱۵ سال	قزوین	۱۳۹۰/۰۶/۰۱	۱۰۰	-

فعالتهای اوقات فراغت در فصل تابستان سال ۱۳۹۰ هیات: هندبال

ردیف	عنوان برنامه	زن	مرد	رده سنی	محل اجرا(شهر / سالن)	زمان اجرا	تعداد نفرات	ملاحظات
۱	تشکیل دوره های آموزشی (کانون هندبال)	*		نونهالان	قزوین - آبیک - آوج اقبالیه - تاکستان - البرز	۱۳۹۰/۰۴/۰۱ ۱۳۹۰/۰۶/۳۱	۲۵۰	

۲	تشکیل دوره های آموزشی (کانون هندبال)	*	نوجوانان	۱۳۹۰/۰۴/۰۱	۱۳۹۰/۰۶/۳۱	۲۵۰
۳	تشکیل دوره های آموزشی (کانون هندبال)	*	جوانان	۱۳۹۰/۰۴/۰۱	۱۳۹۰/۰۶/۳۱	۲۵۰
۴	تشکیل دوره های آموزشی (کانون هندبال)	*	نونهلان	۱۳۹۰/۰۴/۰۱	۱۳۹۰/۰۶/۳۱	۲۵۰
۵	تشکیل دوره های آموزشی (کانون هندبال)	*	نوجوانان	۱۳۹۰/۰۴/۰۱	۱۳۹۰/۰۶/۳۱	۲۵۰
۶	تشکیل دوره های آموزشی (کانون هندبال)	*	جوانان	۱۳۹۰/۰۴/۰۱	۱۳۹۰/۰۶/۳۱	۲۵۰
۷	برگزاری دومین لیگ استان	*	نونهلان	۱۳۹۰/۰۴/۱۶	۱۳۹۰/۰۴/۱۹	۱۰۰
۸	برگزاری سومین لیگ استان	*	نونهلان	۱۳۹۰/۰۴/۲۲	۱۳۹۰/۰۵/۲۲	۱۵۰
۹	برگزاری اولین دوره لیگ جوانان	*	نوجوانان	۱۳۹۰/۰۴/۲۵	۱۳۹۰/۰۵/۲۵	۱۵۰
۱۰	جشنواره گل	*	آزاد	۱۳۹۰/۰۵/۱۸	۱۳۹۰/۰۵/۳۰	۵۰
۱۱	جام رمضان (محلات)	*	نونهلان و نوجوانان	۱۳۹۰/۰۵/۱۵	۱۳۹۰/۰۵/۲۸	۱۶۰

فعالتهای اوقات فراغت در فصل تابستان سال ۱۳۹۰ هیات: جـودو

ردیف	عنوان برنامه	زن	مرد	رده سنی	محل اجرا(شهر / سالن)	زمان اجرا	تعداد نفرات	ملاحظات
۱	اردوی تفریحی (کوهنوردی)	*	*	جوانان و بزرگسالان	قزوین	۱۳۹۰/۰۴/۱۷	۲۱	
۲	اردوی تدارکاتی و تفریحی	*	*	نوجوانان و جوانان	گیلان	۱۳۹۰/۰۶/۱۲	۲۰	۱۳۹۰/۰۶/۱۵
۳	بهره مندی از استخر و سونا	*	*	نوجوانان و جوانان	قزوین	۱۳۹۰/۰۴/۱۵	۲۰	۱۳۹۰/۰۴/۲۲
۴	استعداد یابی	*	*	نونهلان و نوجوانان	قزوین	۱۳۹۰/۰۳/۱۵	۶۰	۱۳۹۰/۰۶/۲۵

فعالتهای اوقات فراغت در فصل تابستان سال ۱۳۹۰ هیات: ورزشهای ناینیایان و کم بینایان

ردیف	عنوان برنامه	زن	مرد	رده سنی	محل اجرا(شهر / سالن)	زمان اجرا	تعداد نفرات	ملاحظات
۱	گلـبال	*	*	همه رده ها	قزوین - سالن جانبازان	روزهای زوج	۲۱	صبح

۲	گلپال	*	همه رده ها	قزوین - سالن جانبازان	روزهای زوج	عصر	۳۷
۳	شطرنج	*	همه رده ها	قزوین - موسسه نابینایان	روزهای فرد	صبح	۳۲
۴	دو و میدانی	*	همه رده ها	قزوین - شهید رجایی	روزهای فرد	صبح	۱۱
۵	دو و میدانی	*	همه رده ها	قزوین - شهید رجایی	روزهای زوج	عصر	۱۵
۶	وزنه برداری	*	همه رده ها	قزوین - باشگاه کسری	روزهای فرد	عصر	۱۱
۷	گلپال	*	همه رده ها	تاکستان	روزهای فرد	صبح	۱۴

فعالیت‌های اوقات فراغت در فصل تابستان سال ۱۳۹۰ هیات: ورزش‌های جانبازان و معلولین

ردیف	عنوان برنامه	زن	مرد	رده سنی	محل اجرا (شهر / سالن)	زمان اجرا	تعداد نفرات	ملاحظات
۱	والیبال نشسته	*	*	همه گروه‌های سنی	قزوین - سالن جانبازان	روزهای زوج	عصر	۴۵
۲	والیبال نشسته	*	*	همه گروه‌های سنی	تاکستان - سالن بعثت	روزهای زوج	عصر	۳۰
۳	والیبال نشسته	*	*	همه گروه‌های سنی	الوند - سالن کوثر	روزهای فرد	عصر	۲۲
۴	دو و میدانی	*		همه گروه‌های سنی	قزوین - شهید رجایی	روزهای فرد	عصر	۲۸
۵	دو و میدانی	*		همه گروه‌های سنی	قزوین - شهید رجایی و معلم	روزهای زوج	عصر	۴۵
۶	دو و میدانی	*	*	همه گروه‌های سنی	الوند - یادگار	روزهای زوج	عصر	۳۱
۷	فوتسال	*		نونهالان	قزوین - سالن جانبازان	زوج و فرد	صبح	۱۰۰
۸	فوتسال	*		معلولین ذهنی و فلج مغزی	قزوین - سالن جانبازان	پنجشنبه و جمعه	صبح	۵۵
۹	بوچیا	*	*	همه گروه‌های سنی	قزوین - سالن جانبازان	روزهای زوج	صبح	۱۲
۱۰	والیبال	*		نوجوانان	قزوین - سالن جانبازان	روزهای فرد	صبح	۷۰

۱۱	بسکتبال با ویلچر	*		همه گروههای سنی	قزوین - سالن جانبازان	روزهای فرد	عصر	۲۷
۱۲	آمادگی جسمانی	*		همه گروههای سنی	قزوین - سالن جانبازان	روزهای زوج	صبح	۷۵
۱۳	آمادگی جسمانی	*		همه گروههای سنی	قزوین - سالن جانبازان	پنجشنبه ها	صبح	۲۸
۱۴	شنا	*		همه گروههای سنی	الوند - سالن کارگران	روزهای فرد	عصر	۳۵
۱۵	شنا	*		همه گروههای سنی	الوند - سالن کارگران	روزهای زوج	عصر	۴۲

فعالتهای اوقات فراغت در فصل تابستان سال ۱۳۹۰ هیات : سوار کاری

ردیف	عنوان برنامه	زن	مرد	رده سنی	محل اجرا (شهر / سالن)	زمان اجرا	تعداد نفرات	ملاحظات
۱	مسابقه پرش با اسب قهرمانی کشوری جام عارف	*	*	تمام رده ها	قزوین - باشگاه سروش	۱۳۹۰/۰۴/۱۷		جام عارف قزوینی
۲	برگزاری کلاسهای سوار کاری زیر نظر استاد حبیبی	*	*	تمام رده ها	قزوین - باشگاه ژاله	چهارشنبه ها		
۳	برگزاری کلاسهای آموزشی توسط آقای ژاله	*	*	تمام رده ها	قزوین - باشگاه ژاله	همه روزه بجز جمعه ها		
۴	برگزاری کلاسهای آموزشی در باشگاه سروش	*	*	تمام رده ها	قزوین - باشگاه سروش	همه روزه بجز جمعه ها		
۵	مسابقه استقامت بمسافت ۴۰ تا ۶۰ کیلومتر	*	*	تمام رده ها	قزوین - باشگاه سروش	۱۳۹۰/۰۴/۳۱		
۶	مسابقه درساز C۱ - B	*	*	تمام رده ها	قزوین - باشگاه سروش	۱۳۹۰/۰۵/۱۴		
۷	مسابقه پرش	*	*	تمام رده ها	قزوین - باشگاه سروش	۱۳۹۰/۰۵/۲۱		
۸	زیبایی اسب عرب				قزوین - باشگاه سروش	۱۳۹۰/۰۶/۰۴		
۹	مسابقه پرش D۱	*	*	تمام رده ها	قزوین - باشگاه سروش	۱۳۹۰/۰۶/۲۵		
۱۰	برگزاری کلاسهای آموزشی مبتدی	*	*	تمام رده ها	قزوین - باشگاه البرز	همه روزه		
۱۱	برگزاری کلاسهای آموزشی پیشرفته	*	*	تمام رده ها	قزوین - باشگاه البرز	هفته ای یک روز		استاد جمشیدخانی

فعالتهای اوقات فراغت در فصل تابستان سال ۱۳۹۰ هیات : ورزشهای سه گانه

ردیف	عنوان برنامه	زن	مرد	رده سنی	محل اجرا (شهر / سالن)	زمان اجرا	تعداد نفرات	ملاحظات
۱	برگزاری کلاسهای استعدادیابی		*	نونهالان - نوجوانان	استخر ورزشگاه معلم	۱۳۹۰/۰۴/۰۱	۵۰	۱۳۹۰/۰۵/۱۰
۲	برگزاری تمرینات ورزشی		*	جوانان - نوجوانان و بزرگسالان	استخر ورزشگاه معلم و رجایی و پیست دو ومیدانی	۱۳۹۰/۰۴/۰۱	۲۰	ادامه دارد

۳	برگزاری مسابقات دوگانه	*		کلیه رده های سنی	پارک فدک	۱۳۹۰/۰۶/۲۵	۳۰	دو و دوچرخه
۴	برگزاری مسابقات دوگانه	*		نوجوانان - جوانان	استخر ورزشگاه معلم	۱۳۹۰/۰۵/۰۷	۳۰	شنا و دوچرخه
۵	شرکت در مسابقات قهرمانی کشور	*		جوانان - بزرگسالان	متعاقباً اعلام میگردد	مهر		
۶	شرکت در مسابقات قهرمانی کشور	*		جوانان	جزایر هفتگانه قشم	فروردین	۲۳ تیم	
۷	برگزاری کلاس آموزشی	*		نونهالان	پیست و استخر معلم	۱۳۹۰/۰۵/۰۱	از ۸ تا ۹:۳۰	
۸	برگزاری همایش دوگانه	*		همه رده ها	پارک بانوان			باهمکاری شهرداری

فعالتهای اوقات فراغت در فصل تابستان سال ۱۳۹۰ هیات : انجمن های ورزشی

ردیف	عنوان برنامه	زن	مرد	رده سنی	محل اجرا (شهر / سالن)	زمان اجرا	تعداد نفرات	ملاحظات
۱	مسابقات دارت خانواده	*	*	آزاد	قزوین - مجموعه سپهر	پنجشنبه ها تا سه ماه ساعت ۱۷		
۲	مسابقات طناب کشی آزاد	*	*	آزاد	پارک ملت - پیست اسکیت	۱۳۹۰/۰۴/۲۲	ساعت ۱۹	
۳	مسابقات دارت	*	*	آزاد	مینودر - پارک گلزار	چهارشنبه پایانی تیرماه	ساعت ۲۱	
۴	مسابقات دارت	*	*	کلیه رده های سنی	پارک الغدير	هفته اول مرداد	از ساعت ۲۰	
۵	مسابقات سپک تاکرا (یک و دو نفره)	*	*	آزاد	مینودر - پارک گلزار	۱۳۹۰/۰۴/۱۴	ساعت ۱۹	

فعالتهای اوقات فراغت در فصل تابستان سال ۱۳۹۰ هیات : کوهنوردی

ردیف	عنوان برنامه	زن	مرد	رده سنی	محل اجرا (شهر / سالن)	زمان اجرا	تعداد نفرات	ملاحظات
۱	همایش کوهروی خانواده			کلیه رده های سنی	قله مردم	هر جمعه	بجز ماه مبارک	
۲	آموزش سنگنوردی داخل سالن (ویژه آقایان)	*	*	کلیه رده های سنی	سالن سنگنوردی شهید رجایی	روزهای زوج	۲۲ تا ۱۸	
۳	آموزش سنگنوردی داخل سالن (ویژه بانوان)	*	*	کلیه رده های سنی	سالن سنگنوردی شهید رجایی	شنبه و دوشنبه	۸ تا ۱۱ صبح	

۴	آموزش سنگنوردی داخل سالن (ویژه بانوان)	*		کلیه رده های سنی	سالن سنگنوردی شهید رجایی	چهارشنبه	۱۵:۳۰ تا ۱۴	
۵	برنامه استعداد یابی ویژه بانوان	*		کلیه رده های سنی	سالن سنگنوردی شهید رجایی	صبح شنبه	۱۳۹۰/۰۵/۰۸	

فعالتهای اوقات فراغت در فصل تابستان سال ۱۳۹۰ هیات : دوچرخه سواری

ردیف	عنوان برنامه	زن	مرد	رده سنی	محل اجرا (شهر / سالن)	زمان اجرا	تعداد نفرات	ملاحظات
۱	مسابقه دوچرخه سواری یادبود شهیدچمران		*	مختلف	بلوار انقلاب اسلامی کوثر	صبح	۱۳۹۰/۰۴/۰۳	۸۵
۲	مسابقه دوچرخه سواری مبعث پیامبر (ص)		*	مختلف	بلوار انقلاب اسلامی کوثر	صبح	۱۳۹۰/۰۴/۱۰	۷۲
۳	همایش عمومی دوچرخه سواری	*	*	مختلف	بلوار شهید بهشتی پارک ملت	عصر	۱۳۹۰/۰۴/۱۷	۱۰۹
۴	مسابقه مهارتی خرسالان	*	*	نونهالان	پارک ملت زمین اسکیت	عصر	۱۳۹۰/۰۴/۲۳	۳۹
۵	مسابقه کوهستان		*	مختلف	جاده نجم آباد گرکین	صبح و عصر	۱۳۹۰/۰۴/۲۶-۳۱	۳۰
۶	همایش بانوان	*		مختلف	پارک زمین شقایق	صبح	۱۳۹۰/۰۴/۲۶	۱۸

فعالتهای اوقات فراغت در فصل تابستان سال ۱۳۹۰ هیات : پهلوانی و زورخانه ای

ردیف	عنوان برنامه	زن	مرد	رده سنی	محل اجرا (شهر / سالن)	زمان اجرا	تعداد نفرات	ملاحظات
۱	آموزش نونهالان		*	نونهالان	سالن شهیدا	روزهای زوج	۳۰	
۲	همایشهای تابستانی		*	همه رده ها	پارک الغدیر و شقایق	۱۳۹۰/۰۴/۲۳	۱۳۹۰/۰۵/۰۶	۲۰۰
۳	کلاسهای ویژه بزرگسالان		*	۱۲۰ الی ۳۰ سال	سالن شهیدا	روزهای جمعه	۲۰	