



به نام هستی بخش

شماره: ۴/۲۰۵ - ش ج

اداره کل ورزش و جوانان استان فارس

تاریخ: ۹۵/۱۰/۲

گاهنامه زمستان ۱۳۹۵ باشگاه فرهنگی ورزشی شیراز جوان

با مشارکت هیات های ورزشی: کوهنوردی، اسکی، دوچرخه سواری، کلف، پزشکی ورزشی و اداره های کل گردشگری، میراث فرهنگی، حفاظت محیط زیست و شهرداری شیراز

برج	مدت برنامه	هفته اول	هفته دوم	هفته سوم	هفته چهارم	هفته پنجم
3	نیم روزه میان هفته	باباکوهی ، دراک	باباکوهی ، دراک	باباکوهی ، دراک	باباکوهی ، دراک	-
	نیم روزه پایان هفته	دراک	-	صبوی	-	-
	یک روزه و بیش از یک روزه	چکاد دلو غار گبر دیواره رامجرد	چکاد برم فیروز سنگ نوردی دراک پلوار کرمان	چکاد رنج دیواره رامجرد اکتشاف غار	آزمون آمادگی جسمانی	-
فوق برنامه ها و طرح ققنوس						
3	نیم روزه میان هفته	باباکوهی ، دراک	باباکوهی ، دراک	باباکوهی ، دراک	باباکوهی ، دراک	باباکوهی ، دراک
	نیم روزه پایان هفته	باباکوهی	-	دراک	-	سبزپوشان
	یک روزه و بیش از یک روزه	چکاد حوض دال دنا سنگ نوردی استهبان پیمایش غار زکریا	بازآموزی فصل زمستان	سنگ نوردی برازجان کوهپیمایی کوهچنار اکتشاف غار	سنگ نوردی دره غولکی (آموزشی)	پیمایش آبیخش کوه سرخ به قلات آموزشی و تمرین ، تخصصی تیم غار نوردی
فوق برنامه ها و طرح ققنوس						
استفرا	نیم روزه میان هفته	باباکوهی ، دراک	باباکوهی ، دراک	باباکوهی ، دراک	باباکوهی ، دراک	-
	نیم روزه پایان هفته	-	دراک	-	دشت کوه	-
	یک روزه و بیش از یک روزه	پیمایش غار شاپور سنگ نوردی زرقان	سنگ نوردی نقش رستم اکتشاف غار	پیمایش چکاد تاسک سنگ نوردی رامجرد کوهپیمایی کاسه تراشان داراب	چکاد پلوار کرمان سنگ نوردی استهبان آموزشی و تمرین ، تخصصی تیم غار نوردی	-
فوق برنامه ها و طرح ققنوس						
چکاد تفتان سیستان و بلوچستان ، چکاد تشکر هرمزگان (طرح ققنوس) ؛ جزیره مارو (فوق برنامه).						

بایسته ها

- ۱.باشندگی هموندان در همایش های یکشنبه همه هفته برای نام نویسی در برنامه های میان هفته و پایان هفته و شنیدن گزارش برنامه های اجرا شده بایسته است.
- ۲.دیگر برنامه های پیشنهادی و همگانی در همایش یکشنبه ها بانگرش هموندان ؛ کارگروه ها و کمیته ها هماهنگ و سپس برگزار می گردد.

دیگر برنامه های هفتگی

- همه هفته برنامه های تمرینی دوچرخه کوهستان، سنگ نوردی، کوهپیمایی نیم روزه آموزشی و نیز تمرینات آمادگی جسمانی در محدوده اطراف شیراز و مکان های ورزشی با توجه به آگاهی همگانی در همایش هفتگی و نظر سرپرست و مربی مربوطه به صورت زیر برگزار می گردد.
- * روزهای یک شنبه یک هفته در میان پس از همایش هفتگی از ساعت کلاس آموزشی و نمایش و نقد بررسی فیلم های مرتبط به رشته های زیر گروه.
 - * روزهای دوشنبه از ساعت ۱۸ به مدت ۳ ساعت کوهپیمایی(آمادگی جسمانی) در باباکوهی.
 - * روزهای سه شنبه از ساعت ۱۵ تا ۱۷ تمرین و آموزش گلف و وودبال در باغ جنت و برنامه دوچرخه سواری تمرینی و آموزشی در ارتفاعات چوگیا و تپه های اطراف(با هماهنگی سرپرست کمیته دوچرخه سوار.
 - * روز های چهار شنبه از ساعت ۱۶ تا ۲۰ برنامه کوهپیمایی و آموزشی در ارتفاعات کوه دراک و تپه های اطراف.
 - * روزهای پنج شنبه کوهپیمایی بامدادی دراک و باباکوهی و تمرین های سنگ نوردی و در صورت راه اندازی پیست های اسکی سپیدان برنامه اسکی برگزار می گردد.

هشدار

- باشگاه در قبال اجرای برنامه های بدون پروانه برگزاری هیچگونه مسوولیتی ندارد.باشندگی هموندان باشگاه در برنامه های دیگر باشگاه ها و ورزشکاران دیگر باشگاه ها در برنامه ها این باشگاه تنها با هماهنگی امکان پذیر است .
- داشتن بیمه ورزشی، به همراه داشتن کارت هموندی باشگاه و پایبندی به آیین نامه های و اساسنامه باشگاه برای شرکت در برنامه ها بایسته می باشد.
- پایان نام نویسی برنامه های یک روزه ۴۸ ساعت و برنامه های بیش از یک روز (برون استانی) ۷۲ ساعت پیش از آغاز برنامه می باشد.

نامنویسی در برنامه فقط با سرپرست برنامه مورد نظر هماهنگ گردد.

www.shirazjavanclub.com