

حضور در کلاس های عملی تخصصی الزامی می باشد .

محل برگزاری کلاس ها:دانشگاه پیام نور مرکز تهران جنوب.ساختمان آموزشی.طبقه زیر زمین .سالن تربیت بدنی ۱ و ۲									
تعداد جلسات ۷ هفته	جلسه اول	جلسه دوم	جلسه سوم	جلسه چهارم	جلسه پنجم	جلسه ششم	جلسه هفتم	جلسه هشتم	
تاریخ کلاس های شنبه	۱۲/۰۷	۱۲/۱۴	۱۲/۲۱	۱/۱۹	۰۱/۲۶	۰۲/۰۲	۰۲/۰۹	۰۲/۱۶	
تاریخ کلاس های دوشنبه	۱۲/۰۹	۱۲/۱۶	۱۲/۲۳	۱/۲۱	۰۱/۲۸	۰۲/۰۴	۰۲/۱۱	۰۲/۱۸	
تاریخ کلاس های سه شنبه	۱۱/۲۶	۱۲/۰۳	۱۲/۱۰	۱۲/۱۷	۰۱/۲۹	۰۲/۱۲	۰۲/۱۹	۰۲/۲۶	
تاریخ کلاس های چهارشنبه	۱۲/۰۴	۱۲/۱۱	۱۲/۱۸	۱/۲۳	۰۱/۳۰	۰۲/۰۶	۰۲/۱۳	۰۲/۲۰	
تاریخ کلاس های پنج شنبه	۱۱/۲۸	۱۲/۰۵	۱۲/۱۹	۱/۲۴	۰۱/۳۱	۰۲/۰۷	۰۲/۱۴	۰۲/۲۱	
روز	مکان	۸-۹:۳۰	۹:۳۰-۱۱	۱۱-۱۲:۳۰	۱۲:۳۰-۱۴	۱۴-۱۵:۳۰	۱۵:۳۰-۱۷	۱۷-۱۸:۳۰	۱۸:۳۰-۲۰
شنبه	سالن آمادگی جسمانی	آمادگی جسمانی ۱	آمادگی جسمانی ۲	آمادگی جسمانی ۲	حرکات موزون ۲				
	زیر زمین ساختمان آموزشی	مریم تره کار	مریم تره کار	مریم تره کار	مریم تره کار				
	سالن تنیس		تنیس روی میز ۱	تنیس روی میز ۲					
	زیر زمین ساختمان آموزشی		بدری کوهی	بدری کوهی					
دوشنبه	سالن آمادگی جسمانی				ورزش رزمی				
	زیر زمین ساختمان آموزشی				نرگس اعظم نظامی				
	سالن تنیس								
	زیر زمین ساختمان آموزشی								
سه شنبه	سالن آمادگی جسمانی			ورزش رزمی	آمادگی جسمانی ۱	آمادگی جسمانی ۲			
	زیر زمین ساختمان آموزشی			برادران	صادق رنجبر	صادق رنجبر			
	سالن تنیس			تنیس روی میز ۲					
	زیر زمین ساختمان آموزشی			سپهیل دشت آبادی					
چهارشنبه	سالن آمادگی جسمانی	آمادگی جسمانی ۱	آمادگی جسمانی ۲	آمادگی جسمانی ۲	حرکات موزون ۲	ورزش رزمی			
	زیر زمین ساختمان آموزشی	مریم تره کار	مریم تره کار	مریم تره کار	مریم تره کار	نرگس اعظم نظامی			
	سالن تنیس		تنیس روی میز ۱	تنیس روی میز ۲					
	زیر زمین ساختمان آموزشی		بدری کوهی	بدری کوهی					
پنج شنبه	سالن آمادگی جسمانی				آمادگی جسمانی ۲				
	زیر زمین ساختمان آموزشی				صادق رنجبر				
	سالن تنیس								
	زیر زمین ساختمان آموزشی								