

با عرض سلام و احترام؛

آکادمی بسکتبال آرش برنامه تمرینی فصل زمستان 1404 را به شرح زیر اعلام می نماید.

لازم به ذکر است ثبت نام فقط از طریق سامانه مدیریت این آکادمی (www.abams.ir) میسر است و خواهشمندم قبل از ثبت نام هماهنگی لازم را با مدیریت باشگاه، که با شماره تماس (09121256492) در دسترس شما عزیزان است داشته باشید. ضمناً، در صورت نیاز به پشتیبانی فنی به شماره (09124320565) در واتس آپ پیام ارسال فرمایید.

همچنین، ویدیو های آموزشی در بخش "آموزش سامانه" در دسترس شما عزیزان میباشد.

لطفا توجه داشته باشید :

- با در نظر گرفتن نوع تمرین (آموزشی، تیم، مهارت فردی و یا رویداد) بایستی بسته ثبت نامی مد نظر را در بخش مخصوص به خود باز کنید و سپس سانس های درخواستی را انتخاب نمایید.
- اگر نوع تمرین شما "آموزشی" باشد، امکان انتخاب یک یا چند جلسه را دارید ولی در "تیم" حضور در همه تمرینات الزامی است.
- در حساب کاربری خود، بخش "حضور غیاب" می توانید گزارش و نظر مربی در مورد فرزند خود را مشاهده بفرمایید.
- طول دوره برای هر سانس تمرینی سه ماه و هزینه ثبت نام آن **سه میلیون** تومان می باشد.
- جهت پرداخت قسطی می بایست حداقل دو جلسه تمرینی در هفته ثبت نام نمایید. (حداقل **شش** میلیون تومان) که در دو قسط دریافت میگردد.
- علامت "👨👩👧👦" به معنی تمرین مشترک دختر و پسر خردسال است.

با تشکر و سپاس فراوان

مدیر آکادمی بسکتبال آرش تهران

آرش غفاری




زیر 10 و 12 سال دختر و پسر - پاییز 04 (آموزشی)

ساعت پایان	ساعت شروع	روز	سالن
PM 05:00	PM 03:30	شنبه	سالن ثامن
PM 05:00	PM 03:30	دوشنبه	سالن ثامن
PM 05:00	PM 03:30	چهارشنبه	سالن ثامن
PM 02:00	PM 12:30	پنج شنبه	سالن ثامن
PM 03:30	PM 02:00	پنج شنبه	سالن ثامن
AM 11:00	AM 09:30	جمعه	سالن ثامن
PM 12:30	AM 11:00	جمعه	سالن ثامن
PM 02:00	PM 12:30	جمعه	سالن ثامن
PM 03:30	PM 02:00	جمعه	سالن ثامن
PM 06:30	PM 05:00	شنبه	مجموعه سبز ولنچک
PM 04:30	PM 03:00	سه شنبه	مجموعه سبز ولنچک
PM 03:30	PM 02:00	جمعه	مجموعه سبز ولنچک
PM 05:30	PM 04:00	دوشنبه	سالن نمایشگاه بین المللی
PM 06:00	PM 04:30	چهارشنبه	سالن نمایشگاه بین المللی
PM 04:30	PM 03:00	شنبه	مجموعه کشتیرانی
PM 04:30	PM 03:00	سه شنبه	مجموعه کشتیرانی
PM 01:00	PM 11:30	پنج شنبه	مجموعه کشتیرانی



زیر 14 و 16 سال دختر و پسر- پاییز 04 (آموزشی)

ساعت پایان	ساعت شروع	روز	سالن
PM 08:00	PM 06:30	شنبه	مجموعه سبز ولنچک
PM 06:30	PM 05:00	یک شنبه	مجموعه سبز ولنچک
PM 06:00	PM 04:30	سه شنبه	مجموعه سبز ولنچک
PM 01:00	AM 11:30	پنج شنبه	همت ولیعصر
PM 10:30	AM 09:00	جمعه	همت ولیعصر
PM 04:30	PM 03:00	شنبه	مجموعه کشتیرانی
PM 04:30	PM 03:00	سه شنبه	مجموعه کشتیرانی
PM 02:30	PM 01:00	پنج شنبه	مجموعه کشتیرانی
PM 04:00	PM 02:30	پنج شنبه	مجموعه کشتیرانی
PM 07:00	PM 05:30	دوشنبه	سالن نمایشگاه بین المللی
PM 07:30	PM 06:00	چهارشنبه	سالن نمایشگاه بین المللی
PM 06:30	PM 05:00	شنبه	سالن ثامن
PM 06:30	PM 05:00	چهارشنبه	سالن ثامن
PM 03:30	PM 02:00	پنج شنبه	سالن ثامن
PM 05:00	PM 03:30	پنج شنبه	سالن ثامن
AM 09:30	AM 08:00	جمعه	سالن ثامن
PM 05:30	PM 04:00	شنبه	دانشگاه شهید رجایی
PM 05:30	PM 04:00	چهارشنبه	دانشگاه شهید رجایی



نوجوانان دو - پاییز 1404 - زیر 16 سال پسر (تیم)

ساعت شروع	روز	سالن
PM 03:30	پنج شنبه	سالن ثامن
PM 12:00	جمعه	همت ولیعصر

- در تمرینات "تیم" ثبت نام در همه جلسات الزامی است.

نوجوانان یک - پاییز 1404 - زیر 16 سال پسر (تیم)

ساعت پایان	ساعت شروع	روز	سالن
PM 08:00	PM 06:30	شنبه	مجموعه سبز ولنچک
PM 09:00	PM 07:30	سه شنبه	مجموعه سبز ولنچک
PM 03:30	PM 02:00	پنج شنبه	مجموعه سبز ولنچک

- در تمرینات "تیم" ثبت نام در همه جلسات الزامی است.

جوانان - پاییز 1404 - زیر 18 سال پسر (تیم)

ساعت پایان	ساعت شروع	روز	سالن
PM 09:00	PM 07:30	یک شنبه	مجموعه سبز ولنچک
PM 03:00	PM 01:30	پنج شنبه	مجموعه سبز ولنچک
AM 10:30	AM 09:00	جمعه	مجموعه سبز ولنچک

- در تمرینات "تیم" ثبت نام در همه جلسات الزامی است.

بدنسازی بسکتبال - زمستان 04 (مهارت فردی)

ساعت پایان	ساعت شروع	روز	سالن
AM 12:00	AM 10:30	جمعه	همت ولیعصر
PM 08:30	PM 07:00	چهارشنبه	همت ولیعصر

دختران - پاییز 1404 (آموزشی)

ساعت پایان	ساعت شروع	روز	سالن
PM 07:00	PM 05:30	دوشنبه	سالن نمایشگاه بین المللی
PM 07:30	PM 06:00	چهارشنبه	سالن نمایشگاه بین المللی
PM 04:30	PM 03:00	دوشنبه	مجموعه کشتیرانی
PM 04:30	PM 03:00	چهارشنبه	مجموعه کشتیرانی
AM 10:00	AM 08:30	پنج شنبه	مجموعه کشتیرانی
PM 11:30	AM 10:00	پنج شنبه	مجموعه کشتیرانی