



ردیف	نام مربی	آدرس	نام محله	زمان
۱	حسین مرصعی	انتهای خیابان شهید مفتاح، بوستان بهشت	گلشور	۶:۰۰-۷:۰۰ هر روز
۲	نجف علی احمدی	بزرگراه شهید بابانظر، بابانظر ۳۷، بوستان بسیج	وحید	۵:۰۰-۶:۰۰ هر روز
۳	اکرم حسینی	بولوار نبوت، نبوت ۴۲، سالن ورزشی بهشت	گلشور	۷:۰۰-۸:۰۰ هر روز
۴	اعظم مالکی	بولوار نبوت، نبوت ۴۲، سالن ورزشی بهشت	گلشور	۷:۰۰-۸:۰۰ هر روز
۵	اشرف رستگار	بزرگراه شهید بابانظر، بابانظر ۳۷، سالن ورزشی بسیج	وحید	۷:۰۰-۸:۰۰ هر روز
۶	اکرم حاجی پور	بزرگراه شهید بابانظر، بابانظر ۳۷، سالن ورزشی بسیج	وحید	۷:۰۰-۸:۰۰ هر روز
۷	اعظم مالکی	بولوار پنجن، پنجن ۴۷، سالن ورزشی ارم	پنجن	۶:۳۰-۷:۳۰ هر روز
۸	اشرف رستگار	بولوار پنجن، پنجن ۴۷، سالن ورزشی ارم	پنجن	۶:۳۰-۷:۳۰ هر روز
۹	فاطمه شایگانی	بولوار پنجن، پنجن ۵۵، سالن ورزشی آرامش	پنجن آل عبا	۷:۰۰-۸:۰۰ هر روز
۱۰	فاطمه شایگانی	بولوار پنجن، پنجن ۵۵، سالن ورزشی آرامش	پنجن آل عبا	۷:۰۰-۸:۰۰ هر روز
۱۱	زهرامعمری	مفتح ۱۸، نبش خیابان وحید سالن ورزشی مسجد موسی بن جعفر (ع)	ابوذر	۶:۴۵-۷:۴۵ روزهای فرد
۱۲	سمانه سپاهی	سی متری طلاب، مفتح ۴، سالن ورزشی مسجد فقیه سبزواری	طلاب	۷:۳۰-۸:۳۰ روزهای زوج
۱۳	اکرم حاجی پور	خیابان علامه طباطبایی ۴۲، سالن ورزشی مسجد فاطمه الزهرا (س)	تلگرد	۷:۰۰-۸:۰۰ روزهای زوج
۱۴	اشرف رستگار	بزرگراه شهید بابانظر، بابانظر ۶، پلاک ۷، حسینیة بیت العباس	میثم شمالی	۸:۰۰-۹:۰۰ روزهای فرد
۱۵	عباسزاده	بولوار پنجن، پنجن ۱۰ سالن ورزشی مسجد موسی بن جعفر (ع)	پنجن	۷:۱۵-۸:۱۵ روزهای زوج
۱۶	سمانه سپاهی	شهید مفتح ۳۰، بعد از چهارراه دوم، سالن ورزشی مسجد امام سجاده (ع)	گلشور	۹:۰۰-۱۰:۰۰ روزهای زوج
۱۷	معصومه خدادادیان	بولوار پنجن، پنجن ۴۷، بوستان بانوان ارم	پنجن	۶:۰۰-۷:۰۰ روزهای فرد
۱۸	سمیه قهرمانی	بولوار پنجن، پنجن ۴۷، بوستان بانوان ارم	پنجن	۶:۰۰-۷:۰۰ روزهای زوج

ورزش صبحگاهی کجا برم؟

صبح که می شود، خیلی ها دوست ندارند که با صدای زنگ ساعت بلند شود و اگر این اتفاق بیفتد، دلشان می خواهد آن را سر به نیست کنند! اگر صدایی هم از کوچه و خیابان بلند شود و آن ها را از خواب بیدار کند، دلخور شده و غرولند می کنند. در چنین شرایطی، عده ای هم هستند که بعد از نماز صبح به بوستان ها می روند و در کنار همسایه ها و دوستان ورزش می کنند. این افراد همیشه شاداب و سرزنده هستند. گذشته از این مسائل، حضور در ایستگاه های صبحگاهی باعث تغییر سبک زندگی افرادی می شود که در بوستان ها و پایگاه های صبحگاهی ورزش می کنند.

ایستگاه های ورزش صبحگاهی از بخش های با نشاط و پرطرفدار در بین شهروندان منطقه است که مخاطبان خاص خود را دارد. حدود ۱۲۰ ایستگاه هر روز میزبان علاقه مندان به ورزش صبحگاهی هستند. اهمیت این موضوع از آن جهت است که کارشناسان معتقدند انجام فعالیت های ورزشی، تأثیر بسیار مطلوبی بر سلامت جسمی و روانی افراد و به تبع آن، جامعه دارد.

ضمن بیان اینکه در این پایگاه ها، مربی از سوی تربیت بدنی شهرداری منطقه ۴ برای انجام حرکات در نظر گرفته شده است، در ادامه، با نزدیک ترین پایگاه ورزش صبحگاهی محل زندگی خود در منطقه ۴ آشنا می شوید: