

بانوان برنامه ۶ ماهه اول ۱۴۰۰		
ردیف	نوع فعالیت	تاریخ / زمان / مکان
۱	آموزش تئوری پاورلیفتینگ و آشنایی ورزشکاران با قوانین فدراسیون بین المللی (IPF)	۱۹ شهریور / سالن همایشهای اجتماعی و فرهنگی شهید غنی پور / ساعت : ۰۹:۰۰
۲	آموزش عملی پاورلیفتینگ و اجرای صحیح عملکرد یک ورزشکار در صحنه مسابقات پاورلیفتینگ	۲۶ شهریور / سالن همایشهای اجتماعی و فرهنگی شهید غنی پور / ساعت : ۰۹:۰۰
بانوان برنامه ۶ ماهه دوم ۱۴۰۰		
ردیف	نوع فعالیت	تاریخ / زمان / مکان
۱	آموزش تئوری پاورلیفتینگ و آشنایی ورزشکاران با قوانین فدراسیون بین المللی (IPF)	۷ آبان / سالن همایشهای اجتماعی و فرهنگی شهید غنی پور / ساعت : ۰۹:۰۰
۲	آموزش عملی پاورلیفتینگ و اجرای صحیح عملکرد یک ورزشکار در صحنه مسابقات پاورلیفتینگ	۱۴ آبان / سالن همایشهای اجتماعی و فرهنگی شهید غنی پور / ساعت : ۰۹:۰۰
۳	آموزش تئوری پاورلیفتینگ و آشنایی ورزشکاران با قوانین فدراسیون بین المللی (IPF)	۳ دیماه / سرای محله شهرآرا / ساعت : ۰۹:۰۰
۴	آموزش عملی پاورلیفتینگ و اجرای صحیح عملکرد یک ورزشکار در صحنه مسابقات پاورلیفتینگ	۱۰ دیماه / سرای محله شهرآرا / ساعت : ۰۹:۰۰

آقایان

برنامه ۶ ماهه اول ۱۴۰۰

ردیف	نوع فعالیت	تاریخ / زمان / مکان
۱	آموزش تئوری پاورلیفتینگ و آشنایی ورزشکاران با قوانین فدراسیون بین المللی (IPF)	۱۸ شهریور / سالن همایشهای اجتماعی و فرهنگی شهید غنی پور / ساعت : ۰۹:۰۰
۲	آموزش عملی پاورلیفتینگ و اجرای صحیح عملکرد یک ورزشکار در صحنه مسابقات پاورلیفتینگ	۲۵ شهریور / سالن همایشهای اجتماعی و فرهنگی شهید غنی پور / ساعت : ۰۹:۰۰

آقایان

برنامه ۶ ماهه دوم ۱۴۰۰

ردیف	نوع فعالیت	تاریخ / زمان / مکان
۱	آموزش تئوری پاورلیفتینگ و آشنایی ورزشکاران با قوانین فدراسیون بین المللی (IPF)	۶ آبان / سالن همایشهای اجتماعی و فرهنگی شهید غنی پور / ساعت : ۰۹:۰۰
۲	آموزش عملی پاورلیفتینگ و اجرای صحیح عملکرد یک ورزشکار در صحنه مسابقات پاورلیفتینگ	۱۳ آبان / سالن همایشهای اجتماعی و فرهنگی شهید غنی پور / ساعت : ۰۹:۰۰
۳	آموزش تئوری پاورلیفتینگ و آشنایی ورزشکاران با قوانین فدراسیون بین المللی (IPF)	۲ دیماه / سرای محله شهرآرا / ساعت : ۰۹:۰۰
۴	آموزش عملی پاورلیفتینگ و اجرای صحیح عملکرد یک ورزشکار در صحنه مسابقات پاورلیفتینگ	۹ دیماه / سرای محله شهرآرا / ساعت : ۰۹:۰۰