

با همکاری و مشارکت هیات های ورزشی: کوهنوردی، اسکی، دوچرخه سواری، کلف، پزشکی ورزشی، کمیته ماهیگری ورزشی، اداره کل محیط زیست و سازمان میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری

برج	مدت برنامه	هفته اول	هفته دوم	هفته سوم	هفته چهارم	هفته پنجم
دی	نیم روزه میان هفته	دراک	دراک / دره گولکی / حافظیه باباکوهی	دراک / دره گولکی / حافظیه باباکوهی / گزارش خوانی مراپیک	دراک / دره گولکی / حافظیه باباکوهی	دراک / دره گولکی / حافظیه باباکوهی
	نیم روزه پایان هفته	دیدار با سالمندان، پیشکسوتان	-	دره چناری	-	-
	یک روزه و بیش از یک روزه	چکاد سبز پوشان	کوه بمو دیواره رامجرد	چشمه ابز و دره ظلمات (توجهی سرپرستان)	باز آموزشی توجهی هموندان	-
	برنامه ویژه (فوق برنامه)	کوهچنار مهالو		اکتشاف غار		
بهمن	نیم روزه میان هفته	دراک / دره گولکی / حافظیه / باباکوهی نشست هیات مدیره	دراک / دره گولکی / حافظیه باباکوهی	دراک / دره گولکی / حافظیه باباکوهی	دراک / دره گولکی / حافظیه باباکوهی	دراک / دره گولکی / حافظیه باباکوهی / نشست هیات مدیره باباکوهی
	نیم روزه پایان هفته	دیدار با سالمندان ، پیشکسوتان	-	دراک	-	باباکوهی
	یک روزه و بیش از یک روزه	چکاد تاسک	کوهپیمایی و دوچرخه سواری چکاد برم فیروز / دیواره نقش رستم	چکاد گشتاسب دیواره زرقان	چکاد هماگ تنگ تامرادی	چکاد دراک یا چکاد دلو و دوچرخه سواری سیاخ دارنگون
	برنامه ویژه (فوق برنامه)	تنگ دم اسب			چکاد مرکزی دنا	چکاد کرکس
اسفند	نیم روزه میان هفته	دراک / دره گولکی / حافظیه باباکوهی	دراک / دره گولکی / حافظیه باباکوهی / نشست هیات مدیره	دراک / دره گولکی / حافظیه باباکوهی	دراک / دره گولکی / حافظیه باباکوهی	-
	نیم روزه پایان هفته	دیدار با سالمندان ، پیشکسوتان	-	دشت کوه	-	-
	یک روزه و بیش از یک روزه	غار گیر، ذکر یا دیواره گنبدزرین	چکاد گر / دیواره رامجرد دوچرخه سواری آبخضر	غار هفتاد پله یا چکاد کوه سرخ	تنگ سا / کوهچنار مهالو دوچرخه سواری شورجه	-
	برنامه ویژه (فوق برنامه)	توجهی سرپرستان		اکتشاف غار	همایش پایان سال	-

بایسته ها

- 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.
- دیگر برنامه های پیشنهادی و همگانی در همایش یکشنبه ها بانگش 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 یکشنبه: یک هفته در میان پس از همایش هفتگی از ساعت کلاس آموزشی و نمایش و نقد بررسی فیلم های مرتبط.
 - * روزهای دوشنبه: برنامه کوهپیمایی (آمادگی جسمانی) در باباکوهی. تمرین و آموزش اسکی در پیست های سپیدان
 - * روزهای سه شنبه: برنامه دوچرخه سواری تمرینی و آموزشی در ارتفاعات چوگیا و تپه های اطراف / تمرین بولدر در سنگ کوتاه ارتفاعات کوه رصدخانه تمرین گلف و وودبال در زمین چمن مصنوعی ورزشگاه حافظیه.
 - * روزهای چهارشنبه: برنامه کوهپیمایی و آموزشی در ارتفاعات کوه دراک و تپه های اطراف. تمرین گلف و وودبال در زمین چمن مصنوعی ورزشگاه حافظیه. اسکی سپیدان
 - * روزهای پنجشنبه: تمرین و آموزش گلف و وودبال در زمین مینی گلف شماره یک شیراز (شهرداری منطقه ۷ شیراز) تمرین های سنگ نوردی در دره گولکی. برگزار می گردد.

- باشگاه در قبال اجرای برنامه های بدون پروانه برگزاری هیچگونه مسوولیتی ندارد. باشندگی هموندان باشگاه در برنامه های دیگر گروه ها و ورزشکاران دیگر گروه ها و 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 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.
- خواهشمند است برای نام نویسی در برنامه فقط با سرپرست برنامه مورد نظر هماهنگ گردد.**