

دورات في السباحة التعليمية و اللياقة البدنية والصحية لأفراد المجتمع المحلي

تعن كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية، عن عقد الدورات التالية لأفراد المجتمع

المحلي لمدة أربعة أسابيع في الفترة من 2014/8/2 إلى 2014/8/28 على النحو الآتي:

1. سباحة تعليمية للرجال والسيدات على أيدي اختصاصيين مهرة وفق البرنامج التالي

علماً بأن قيمة الاشتراك " 30 " دينار:

المواعيد للسيدات	المواعيد للرجال
(أحد، ثلاثاء، خميس)	(سبت ، أثنين، أربعاء)
شعبة (1) 5-30ر6	شعبة (1) 5-30ر6
شعبة (2) 6-30ر8	شعبة (2) 6-30ر8
-----	شعبة (3) 8-30ر9

2. لياقة بدنية وصحية في المركز الصحي " مُعدة بطريقة علمية من قبل مُدربين مؤهلين

للتعامل مع المشاركين رجال وسيدات ومن كافة الأعمار برسم اشتراك قدره " 30 " دينار

وتشمل :

أ- برنامج حماية خاص لتخفيف الوزن ، باستخدام أجهزة رياضية حديثة ومتطورة يستفاد

منها صحياً وعلاجياً وتأهلياً.

ب- استخدام أجهزة رياضية للإيروبيك وتمارين المقاومة المحوسبة التي تُظهر صرف

السرعات الحرارية وضبط الجهد المبذول ومعدل ضربات القلب خلال الجهد طبقاً

للعمر والوزن والطول .

ج- استخدام مناطق مائية متنوعة من جاكوزي وساونا وبخار ، وذلك وفق البرنامج

التالي:

المواعيد للسيدات (أحد ، ثلاثاء، خميس)	المواعيد للرجال (سبت ، أثنين، أربعاء)
3- 8 مساءً	3- 9 مساءً

3. " دورات مُزدوَجَة في السباحة التعليمية واللياقة البدنية والصحية في المركز الصحي "

علماً بأن قيمة الاشتراك الفردي الشهري "40" دينار.

4. دورات اللياقة البدنية للرجال في الصالة الرياضية ايام الأحد والثلاثاء والخميس: شعبتين

الأولى من الساعة 5 - 6 والثانية من الساعة 6 - 7 مساءً برسم اشتراك قدره

"25" دينار.

ملاحظة:

- للاستفسار وللتسجيل يُرجى الاتصال بكلية التربية الرياضية هاتف 28002 / 5355000

أو 28043.