

## دورات في السباحة التعليمية و اللياقة البدنية والصحية للعاملين في الجامعة

تعلم كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية، عن عقد الدورات التالية للعاملين في الجامعة لمدة

**أربعة اسابيع** في الفترة من 2014/8/2 إلى 2014/8/28 على النحو الآتي:

1. سباحة تعليمية للرجال والسيدات وفق البرنامج التالي، علماً بأن قيمة الاشتراك "25" دينار .

المواعيد للسيدات (أحد، الثلاثاء، خميس)	المواعيد للرجال (سبت ، اثنين، أربعاء)
شعبة (1) 6ر30-5	شعبة (1) 6ر30-5
شعبة (2) 8-6ر30	شعبة (2) 8-6ر30
-----	شعبة (3) 9ر30-8

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 " 25" 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 .

جـ. إستخدام مناطق مائية متنوعة من جاكوزي وساونا وبخار ، وذلك وفق البرنامج التالي:

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

3." دورات مُزدَوِجَة في السباحة التعليمية واللياقة البدنية والصحية في المركز الصحي" علماً بأن قيمة الاشتراك الشهري "30" دينار.

4. دورات اللياقة البدنية للرجال في الصالة الرياضية ايام الأحد والثلاثاء والخميس من الساعة 5 – 6 برسم اشتراك قدره "25" دينار.

#### ملاحظة:

- للاستفسار وللتسجيل يُرجى الاتصال بكلية التربية الرياضية هاتف 5355000 / 28002 أو 28043.