

إعلان صادر عن كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية

دورات في السباحة التعليمية و اللياقة البدنية والصحية

تعن كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية، عن عقد الدورات التالية للعاملين في الجامعة لمدة أربعة اسابيع في الفترة من 2014/8/30 إلى 2014/9/25 على النحو الآتي:
1. سباحة تعليمية للرجال والسيدات وفق البرنامج التالي، علماً بأن قيمة الاشتراك " 30 دينار .

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

2. لياقة بدنية وصحية في المركز الصحي " مُعدة بطريقة علمية من قبل مُدرّبين مؤهلين للتعامل مع المشاركين رجال وسيدات ومن كافة الأعمار برسم اشتراك قدره " 25 دينار وتشمل :

- برنامج حماية خاص لتخفيف الوزن ، باستخدام أجهزة رياضية حديثة ومتطورة يستفاد منها صحياً وعلاجياً وتأهلياً.
- استخدام أجهزة رياضية للإيروبيك وتمارين المقاومة المحوسبة التي تُظهر صرف السرعات الحرارية وضبط الجهد المبذول ومعدل ضربات القلب خلال الجهد طبقاً للعمر والوزن والطول .
- إستخدام مناطق مائية متنوعة من جاكوزي وساونا وبخار ، وذلك وفق البرنامج التالي:

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

3. دورات مُزدوّجة في السباحة التعليمية واللياقة البدنية والصحية في المركز الصحي " علماً بأن قيمة الاشتراك الشهري "40 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 .