

**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 2014/10/11 إلى 2014/11/6 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 " معدة بطريقة علمية من قبل مُدرّبين مؤهلين للتعامل مع المشاركين رجال وسيدات ومن كافة الأعمار برسم اشتراك قدره " 25" دينار وتشمل :

- أ. برنامج حمية 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	4-8 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 أيام 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 .