

## 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 لأفراد المجتمع المحلي

لمدة أربعة أسابيع في الفترة من 2014/8/30 إلى 2014/9/25 على النحو الآتي:

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

قيمة الاشتراك " 40 " دينار:

المواعيد للسيدات (أحد، ثلاثاء، خميس)	المواعيد للرجال (سبت ، أثنين، أربعاء)
شعبة (1) 5-30 6	شعبة (1) 5-30 6
شعبة (2) 6-30 8	شعبة (2) 6-30 8
-----	شعبة (3) 8-30 9

2. لياقة بدنية وصحية في المركز الصحي " مُعدة بِطريقة علمية من قِبَل 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 الجُهد 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- 8 مساءً

3. " دورات مُزدوجة في السباحة التعليمية واللياقة البدنية والصحية في المركز الصحي" علماً بأن

قيمة الاشتراك الفردي الشهري "50" دينار.

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

من الساعة 5 - 6 والثانية من الساعة 6 - 7 مساءً برسم اشتراك قدره "30" دينار.

### ملاحظة:

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