

آکادمی شنا شریف

زیر نظر مدیریت تربیت بدنی دانشگاه صنعتی شریف



دوره مقدماتی آموزش شنا

(۱) معرفی

آکادمی شنا دانشگاه صنعتی شریف با هدف ارتقاء سطح ورزش شنا در میان دانشجویان و عموم علاقه‌مندان تأسیس گردیده و با بهره‌گیری از مربیان مجرب و امکانات استاندارد، محیطی ایمن و حرفه‌ای برای آموزش و تمرین شنا فراهم نموده است.

(۲) امکانات

- برنامه زمانی متنوع (دو سانس برای آقایان و بانوان)
- سیستم تصفیه و کنترل دمای پیشرفته
- سونای خشک و بخار، جکوزی و حوضچه آب سرد

(۳) دوره آموزشی

- مقدماتی و از سطح مبتدی: آشنایی با آب، آموزش اصول اولیه تنفس و حرکات دست و پا

(۴) مزایای شرکت در دوره مقدماتی برای دانشجویان

- بدون نیاز به پیش‌زمینه ورزشی: دانشجویانی که تا امروز شنا نکرده‌اند، می‌توانند از صفر شروع نمایند.
- آموزش گام‌به‌گام: مربیان با روش‌های ساده و تمرین‌های پایه، دانشجو را مرحله‌به‌مرحله جلو می‌برند.
- اعتماد به نفس بیشتر: یادگیری مهارت‌های اولیه مثل تنفس در آب و شناوری، باعث می‌شود دانشجو احساس امنیت و آرامش نماید.
- پیشرفت تدریجی: پس از یادگیری اصول، دانشجو می‌تواند وارد دوره‌های متوسط و پیشرفته شود و حتی به سطح حرفه‌ای برسد.
- فرصت تجربه جدید: برای بسیاری از دانشجویان، شنا یک مهارت تازه و جذاب است که علاوه بر ورزش، به‌عنوان سرگرمی و تفریح هم عمل می‌کند.
- رقابت و فعالیت‌های گروهی: دانشجویان حتی در سطح مبتدی پس از مدتی می‌توانند در سانس‌های آزاد یا مسابقات داخلی دانشگاه شرکت کرده و افتخار کسب نمایند.

آکادمی شنا شریف

زیر نظر مدیریت تربیت بدنی دانشگاه صنعتی شریف



(۵) هزینه و ظرفیت

- هزینه کل: ۳۵,۰۰۰,۰۰۰ ریال
- هزینه با تخفیف دانشجویی: ۲۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال
- حداقل و حداکثر ظرفیت هر کلاس: ۸ تا ۱۵ نفر

(۶) زمان بندی و سانس ها

ردیف	جنسیت	مدت (ساعت)	زمان برگزاری	مربی	تاریخ آغاز دوره	محل برگزاری
۱	بانوان	۱۸	شنبه ۱۲ - ۱۳:۳۰	سپیده سمواتی شریف	۴ بهمن ماه ۱۴۰۴	استخر کوچک
۲	بانوان	۱۸	دوشنبه ۱۱ - ۱۲:۳۰	سپیده سمواتی شریف	۲۹ دی ماه ۱۴۰۴	استخر کوچک
۳	آقایان	۱۸	دوشنبه ۱۲ - ۱۳:۳۰	رضا ضیغمی فرد	۲۹ دی ماه ۱۴۰۴	استخر قهرمانی
۴	آقایان	۱۸	چهارشنبه ۱۲ - ۱۳:۳۰	رضا ضیغمی فرد	۱ بهمن ماه ۱۴۰۴	استخر قهرمانی

(۷) شیوه ثبت نام و پرداخت هزینه

- ثبت نام از طریق لینک زیر یا مراجعه حضوری به دفتر مدیریت تربیت بدنی دانشگاه صنعتی شریف

<https://pay.sharif.edu/form2/10/160535>

(۸) راه های ارتباطی

- شماره های تماس جهت کسب آگاهی بیشتر: ۶۶۱۶۶۱۵۲-۶۶۱۶۶۱۶۷