

נהלי השלמת שיעורי סמסטר אביב תשפ"ב

- 1יש להשלים כל חיסור מלבד חיסור בשל מילואים תוך שבועיים ממועד החיסור.
- 2ניתן להשלים עד 3 שיעורים בסמסטר מתוך רשימת שיעור ההשלמה (במקרי יוצאי דופן ניתן לפנות לחוה מרגלית, ממונה על החינוך הגופני בטכניון).
- 3השלמת שיעור אפשרית רק בקורסים הרשומים מטה. חובה להגיע להשלמת שיעור עם טופס השלמת שיעור מהמורה במקצוע במילוי כל הפרטים הנדרשים, תלבושת ספורט מלאה ומגבת.
- 4אין להשלים יותר משיעור בשבוע ולא באותו היום.
- 5בשבוע האחרון אין השלמות, חוץ מאשר לסטודנט שהחסיר עד שבועיים לפני כן.

רשימת שיעורי ההשלמה לבנים

יום א' - 9.00.....הליכה ספורטיבית אולם א'	יום א' - 14.00..... RUN & HIT מעורב אולם א'
יום ב' - 9.00.....חיזוק ומתיחות מעורב אולם א'	יום ב' - 14.00..... RUN & HIT מעורב אולם א'
יום ג' - 13.30.....פילאטיס TRX מעורב אולם א'	יום ג' - 15.00..... היט מעורב אולם א'
יום ד' - 7.30.....כושר גופני בקצב אישי אולם א'	יום ד' - 9.00..... TRX בסיסי מעורב אולם א'
יום ה' - 9.00..... פונקציונלי מעורב אולם א'	יום ה' - 10.30.....פונקציונלי מעורב אולם א'
יום ה' - 12.00..... פילאטיס TRX מעורב אולם א'	יום ה' - 13.30..... TRX בסיסי מעורב אולם א'
יום ה' - 15.30..... זומבה מעורב אולם ב'	
יום ו' - 7.30..... קיר פיטנס מעורב אולם ב'	יום ו' - 7.30.....היט מעורב אולם א'
יום ו' - 9.00..... פילאטיס מעורב אולם ב'	
יום ו' - 10.30..... פונקציונלי מעורב אולם ב'	

רשימת שיעורי ההשלמה לבנות

יום א' - 7.30..... כושר גופני בקצב אישי אולם א'	יום ב' - 9.00.....חיזוק ומתיחות מעורב אולם א'
יום ב' - 10.00..... אירובי ועיצוב אולם ב'	יום ב' - 11.30.....אירובי ועיצוב אולם ב'
יום ב' - 14.00..... RUN & HIT מעורב אולם א'	
יום ג' - 13.30..... פילאטיס TRX מעורב אולם א'	יום ג' - 15.00..... היט מעורב אולם א'
יום ד' - 9.00..... TRX בסיסי מעורב אולם א'	
יום ה' - 9.00..... הליכה ספורטיבית אולם א'	יום ה' - 9.00..... פונקציונלי מעורב אולם א'
יום ה' - 10.30.....אירובי ועיצוב אולם ב'	יום ה' - 12.00.....פילאטיס אולם ב'
יום ה' - 12.00.....פילאטיס TRX מעורב אולם א'	יום ה' - 13.30..... TRX בסיסי מעורב אולם א'
יום ה' - 15.30..... זומבה מעורב אולם ב'	
יום ו' - 7.30..... קיר פיטנס מעורב אולם ב'	יום ו' - 7.30.....היט מעורב אולם א'
יום ו' - 9.00..... פילאטיס מעורב אולם ב'	
יום ו' - 10.30..... פונקציונלי מעורב אולם ב'	

* שיעורי הִיט, RUN & HIT, כושר גופני בעצימות גבוהה.
** שיעורי פילאטיס, זומבה, TRX, חיזוק ומתיחות, קיר פיטנס, הליכה ספורטיבית ופונקציונלי בדרגת קושי אישית.