



קורסים בחינוך גופני לעובדים, סגל ופנסיונרים

הקורסים מיועדים לעובדי טכניון/ מוסד הטכניון וחברי סגל בלבד.

יש למלא טופס רישום כולל הצהרת בריאות

בני מעל גיל 60 יש לחתום על הצהרת הבריאות (ניתן להוריד מהקישור [כאן](#)) וגם להציג אישור רפואי.

ההשתתפות בקורסים מעבר לשעות העבודה.

ג/נ	מיקום	שעה	ימים	שיעור
גברים	אולם א'	15:45-16:30	ה	התעמלות גברים
מעורב	אולם א'	15:45-16:30	א	מעורב – התעמלות
מעורב	אולם ב'	09:00-09:45	ב	פילאטיס – מעורב
מעורב	אולם ב'	06:30-07:30	ב	פילאטיס עובדים וסגל אקדמי
מעורב	אולם ב'	06:30-07:30	ד	פילאטיס עובדים וסגל אקדמי
נשים	אולם ב'	15:45-16:30	ב	התעמלות נשים
מעורב	אולם ב'	06:45-07:30	ג	מעורב – TRX
מעורב	אולם א'	16:30-18:00	ג	כדור עף חופשי – מעורב
גברים	אולם א'	09:00-09:50	ו	התעמלות מעורב מעל גיל 50
נשים	אולם ב'	09:00-09:45	ה	התעמלות נשים
מעורב	בריכה	15.45-16.45	א	אקוואפורסה
מעורב	בריכה	15.45-16.45	ב	אקוואפורסה