

נהלי השלמת שיעורי סמסטר אביב תשפ"ג

- 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 דשא סינתטי	יום א' - 14.00 RUN & HIT אולם א'
יום ב' - 7.30 TRX מעורב אולם א'	יום ב' - 14.00 RUN & HIT מעורב אולם א'
יום ג' - 9.00 פונקציונלי מעורב אולם א'	יום ג' - 15.00 HIT מעורב אולם א'
יום ד' - 7.30 כושר גופני בקצב אישי מעורב אולם א'	
יום ה' - 10.30.....פונקציונלי אולם א'	יום ה' - 13.30.....TRX בסיסי מעורב אולם א'
יום ה' - 15.30 זומבה מעורב אולם ב'	
יום ו' - 7.30 פילאטיס מעורב אולם ב'	יום ו' - 7.30 HIT מעורב אולם א'
יום ו' - 9.00 פילאטיס מעורב אולם ב'	יום ו' - 9.00 פונקציונלי מעורב אולם חורב
יום ו' - 10.30.....קור פיטנס מעורב אולם ב'	

רשימת שיעורי ההשלמה לבנות

יום א' - 7.30.....כושר גופני בקצב אישי אולם ב'	יום ב' - 7.30 TRX 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' - 9.00 פונקציונלי מעורב אולם א'	יום ג' - 15.00 HIT מעורב אולם א'
יום ד' - 7.30 כושר גופני בקצב אישי מעורב אולם א'	יום ד' - 9.00 חיזוק ומתיחות אולם א'
יום ה' - 9.00.....הליכה ספורטיבית דשא סינתטי	יום ה' - 10.30 אירובי ועיצוב אולם ב'
יום ה' - 12.00 פילאטיס אולם ב'	יום ה' - 13.30 TRX מעורב אולם א'
יום ה' - 15.30 זומבה מעורב אולם ב'	
יום ו' - 7.30 פילאטיס מעורב אולם ב'	יום ו' - 7.30 HIT מעורב אולם א'
יום ו' - 9.00 פילאטיס מעורב אולם ב'	יום ו' - 9.00 פונקציונלי מעורב אולם חורב
יום ו' - 10.30.....קור פיטנס מעורב אולם ב'	

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