



HUMANITIES  
AND ARTS



## קורסי חינוך גופני לעובדים וחברי סגל – שנת תשפ"ד

שלום רב,

היחידה לחינוך גופני שמחה לשתף אתכם בתוכנית קורסי חינוך גופני לשנת תשפ"ד. אנו מזמינות אתכם להירשם ולקחת חלק בפעילויות המוצעות לפניכם וליהנות משגרה בריאה.

להלן הקורסים המוצעים לשנת 2023/24:

- **כושר גופני מעורב** - יום א' 15.45-16.30 - אולם א' - דפנה ברק
- **\*אקוופורסה מתחילים מעורב** - יום א' 15.30-16.30 - בריכת שחייה - טימאה טוט אטיאס
- **פילאטיס מעורב** - יום ב' 6.30-7.30 - אולם ב' - דפנה ברק
- **פילאטיס מעורב** - יום ב' 9.00-10.00 - אולם ב' - גלית פלד עמיר
- **התעמלות נשים** - יום ב' 15.45-16.30 - אולם ב' - דפנה ברק
- **TRX מעורב** - יום ג' 6.30-7.30 - אולם ב' - גלית פלד עמיר
- **כדור עף חופשי מעורב** - יום ג' 16.30-18.00 - אולם חורב
- **פילאטיס מעורב** - יום ד' 6.30-7.30 - אולם ב' - דפנה ברק
- **\*\*אקוופורסה מתקדמים מעורב** - יום ד' 15.30-16.30 - בריכת השחייה - גלית פלד עמיר
- **התעמלות נשים** - יום ה' 9.00-10.00 - אולם ב' - דפנה ברק
- **התעמלות גברים** - יום ה' 15.45-16.30 - אולם א' - דפנה ברק
- **התעמלות מעל 50 מעורב** - יום ו' 9.00-9.45 - אולם א' - חוה מרגלית

\*הגבלת מספר משתתפים - כל הקודם זוכה.

\*\*סגור לרישום משתתפים חדשים

### שימו לב:

- הקורסים הינם ללא עלות ומיועדים לעובדי טכניון/ מוסד הטכניון וחברי סגל אקדמי.
- ההשתתפות בקורסים אפשרית מעבר לשעות העבודה בלבד.
- פתיחת הקורסים מותנית בהשתתפות של 15 משתתפים לפחות.
- הרשמה תתבצע באמצעות [טופס מקוון](#) (להלן גם הקישור המלא), הכולל חתימה על הצהרת בריאות, עד לתאריך 20/10/23.

<https://forms.office.com/r/6uuJxXvSVW>

לשאלות נוספות ניתן לפנות במייל לשלומית בן איש, רכזת חינוך גופני [ha.physicedu@technion.ac.il](mailto:ha.physicedu@technion.ac.il)