

# נהלי השלמת שיעור סמסטר א' תשפ"ב

## השתתפות בקורסים ונבחרות על פי התו הירוק

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

### רשימת שיעורי ההשלמה לבנים

יום א' - 9.00	..... הליכה ספורטיבית
יום א' - 9.00	..... פונקציונלי מעורב
יום א' - 14.00	..... HIT & RUN מעורב
יום ב' - 9.00	..... חיזוק ומתיחות מעורב
יום ב' - 14.00	..... HIT & RUN מעורב
יום ג' - 15.00	..... היט מעורב
יום ד' - 7.30	..... כושר גופני בקצב אישי
יום ד' - 9.00	..... TRX בסיסי מעורב
יום ה' - 9.00	..... הליכה ספורטיבית
יום ה' - 10.30	..... פונקציונלי
יום ה' - 13.30	..... TRX בסיסי מעורב
יום ה' - 15.30	..... זומבה מעורב
יום ו' - 7.30	..... פילאטיס מעורב
יום ו' - 8.30	..... פילאטיס מעורב
יום ו' - 9.00	..... פונקציונלי מעורב
יום ו' - 10.00	..... היט מעורב
יום ו' - 12.00	..... שחייה מעורב

### רשימת שיעורי ההשלמה לבנות

יום א' - 7.30	..... כושר גופני בקצב אישי
יום א' - 9.00	..... פונקציונלי מעורב
יום א' - 14.00	..... HIT & RUN מעורב
יום ב' - 9.00	..... חיזוק ומתיחות מעורב
יום ב' - 10.00	..... אירובי ועיצוב
יום ב' - 11.30	..... אירובי ועיצוב
יום ב' - 14.00	..... HIT & RUN מעורב
יום ג' - 15.00	..... היט מעורב
יום ד' - 9.00	..... TRX בסיסי מעורב
יום ה' - 10.30	..... אירובי ועיצוב
יום ה' - 12.00	..... פילאטיס
יום ה' - 13.30	..... TRX בסיסי מעורב
יום ה' - 15.30	..... זומבה מעורב
יום ו' - 7.30	..... פילאטיס מעורב
יום ו' - 8.30	..... פילאטיס מעורב
יום ו' - 9.00	..... פונקציונלי מעורב
יום ו' - 10.00	..... היט מעורב
יום ו' - 12.00	..... שחייה מעורב

\* שיעורי היט, HIT & RUN, כושר גופני בעצימות גבוהה.

\*\*\* שיעורי פילאטיס, זומבה, TRX, פונקציונלי, הליכה ספורטיבית, כוח דינמי ומתיחות: כושר גופני בדרגות קושי אישיות (מתון, בינוני, וגבוה).