

רשימת שיעורי השלמה עבור גברים

יום א	07:30	חינוך גופני	אולם א
יום א	09:00	חינוך גופני	אולם א
יום א	10:30	פונקציונאלי מעורב	אולם א
יום א	10:30	כוח דינמי ומתיחות מעורב	דשא סינתטי
יום א	14:00	חינוך גופני	אולם א
יום ב	13:30	היט מעורב	אולם א
יום ג	15:00	היט מעורב	אולם א
יום ד	07:30	חינוך גופני	אולם א
יום ד	9:00	בסיסי מעורב TRX	אולם א
יום ה	09:00	חינוך גופני	אולם א
יום ה	10:30	אירובי במים מעורב	ברכה
יום ה	13:30	מעורב TRX	אולם א
יום ה	15:30	זומבה מעורב	אולם ב
יום ו	7:30	פילאטיס מעורב	אולם ב
יום ו	9:00	פונקציונאלי מעורב	אולם ב
יום ו	09:00	היט מעורב	דשא סינתטי
יום ו	10:30	היט מעורב	דשא סינתטי
יום ו	11:00	פילאטיס מעורב	אולם ב
יום ו	12:00	שחיה מעורב	ברכה

רשימת שיעורי השלמה עבור נשים

יום א	07:30	כושר גופני בקצב אישי	אולם ב
יום א	10:30	פונקציונאלי מעורב	אולם א
יום א	10:30	כוח דינמי ומתיחות מעורב	דשא סינתטי
יום ב	10:00	אירובי ועיצוב	אולם ב
יום ב	11:30	אירובי ועיצוב	אולם ב
יום ב	13:30	היט מעורב	אולם א
יום ג	15:00	היט מעורב	אולם א
יום ד	9:00	בסיסי מעורב TRX	אולם א
יום ה	10:30	אירובי ועיצוב	אולם ב
יום ה	10:30	אירובי במים מעורב	ברכה
יום ה	12:00	פילאטיס	אולם ב
יום ה	13:30	מעורב בסיסי TRX	אולם א
יום ה	15:30	זומבה מעורב	אולם ב
יום ו	7:30	פילאטיס מעורב	אולם ב
יום ו	9:00	פונקציונאלי מעורב	אולם ב
יום ו	9:00	היט מעורב	דשא סינתטי
יום ו	10:30	היט מעורב	דשא סינתטי
יום ו	11:00	פילאטיס מעורב	אולם ב
יום ו	12:00	שחיה מעורב	ברכה

**שיעורי היט, כושר גופני בעצימות גבוהה.

*** שיעורי פילאטיס, זומבה, כושר ושחיה, אקוזומבה, אירובי במים, TRX ופונקציונאלי: כושר גופני בדרגות קושי אישיות (מתון, בינוני וגבוה).

הנחיות להשלמת שיעור

השלמת שיעור תאושר ע"י מדריך הקורס וזאת עקב העדרות מוצדקת ומוכחת כגון: מחלה, פציעה, בחינה, סיור פקולטי וכד'. על חיסורים הידועים מראש יש להודיע למאמן ולהציג אישורים מתאימים. אי השלמת שיעור במועד תפחית מהציון הסופי חמש נק' עבור כל חיסור שלא הושלם. שירות מילואים אינו נחשב כחיסור!

- יש להשלים כל חיסור מלבד חיסור בשל מילואים תוך שבועיים ממועד החיסור.
- ניתן להשלים עד 3 שיעורים במסמטר מתוך רשימת ההשלמה. במקרים יוצאי דופן ניתן לפנות למחלקה ללימודים הומניסטים.
- 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 יום.
- בשבוע האחרון אין השלמות, חוץ מאשר לסטודנט שהחסיר עד שבועיים לפני כן.