雲科GO健康班

課程免費，搶快報名

課程時間

110/10/19~110/11/30 星期二17:30-19:00

課程地點

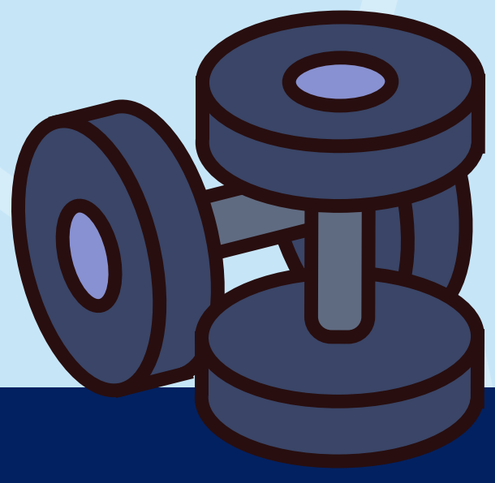
雲科大 韻律教室（游泳館一樓）

人數限制

15人為原則，以本校教師報名為優先錄取。

日期	課程內容	師資	日期	課程內容	師資
10/19(二)	協調、平衡強化	美芳老師團隊	11/16(二)	Total 肌力、肌耐力強化	健身教練Goy
10/26(二)	核心、平衡強化	美芳老師團隊	11/23(二)	Total 肌力、肌耐力強化	健身教練Goy
11/02(二)	Total 肌力、肌耐力強化	健身教練Goy	11/30(二)	心肺適能、柔軟度強化	美芳老師團隊
11/09(二)	Total 肌力、肌耐力強化	健身教練Goy			

上課請穿著運動服裝、攜帶水壺及毛巾。



【聯絡方式】
計畫老師：0952-219-646
計畫助教：0903-631-582

主辦單位：休閒運動研究所
本課程由教育部高等教育深耕計畫經費補助