雲科GO活力班

課程免費，搶快報名

課程時間

110/10/20~110/12/01 星期三17:30-19:00

課程地點

雲科大 韻律教室（游泳館一樓）

人數限制

⚠1971/10/20前生日者，為保權益將核對身份

50歲以上之教師，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
10/20(三)	協調、平衡強化	美芳老師團隊	11/17(三)	Total 肌力、肌耐力強化	健身教練Goy
10/27(三)	核心、平衡強化	美芳老師團隊	11/24(三)	Total 肌力、肌耐力強化	健身教練Goy
11/03(三)	Total 肌力、肌耐力強化	健身教練Goy	12/01(三)	心肺適能、柔軟度強化	美芳老師團隊
11/10(三)	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