



# 活力養生有氧舞蹈 ~



講師：董麗琪

## 課程理念：

人若想快樂的活著，便須要「舞蹈」；但若想健康且快樂的活著，那便要在有氧中舞蹈了！因為「氧」是健康的基本要素，「有氧舞蹈」是以一種特殊的舞蹈方式，使人體細胞充滿氧氣，加速新陳代謝，具有強化心肺與消化的功能，可調節我們身體的免疫功能，並能刺激腦分泌一種「恩多芬 **endorphin**」的物質，會產生幸福喜悅的感覺，讓全身放鬆舒適，消除憂鬱，美化人生。

## 講師簡介：董麗琪

1. 國立台灣藝術大學舞蹈學系畢業。
2. 僑委會與蒙藏委員會遴聘之優秀教師，派赴美國、日本、巴西地區，教授華僑我民族邊疆舞蹈，長達六年。
3. YMCA 有氧舞蹈專任教師。
4. 台北市立聯合醫院仁愛院區「體重控制班」全方位運動指導老師
5. 台北市大安衛生所社區全方位有氧舞蹈老師
6. 台北國立政治大學學生社團「活力有氧」舞蹈老師
7. 中華電信、台電指定全方位運動專任老師

~免費體驗~  
11月中旬  
名額有限喔!

## 上課時間：

星期	時間	費用
每週二	晚上 19:00~20:00	2,500 元/10 堂

財團法人台北市中華基督教青年會  
台北市昆明街 290 號 電話：(02)23610271