

2010 年健康體育課程

全新課程，歡迎加入

唐詩武術

運用生活化的口訣和有趣的功夫 Story，小朋友可以在歡笑中快速領悟武術真諦。

班別	星期	對象	時段	備註
A	週三	5~12 歲	下午 02:00~03:00	滿七人即開班
B	週六			

※歡迎至櫃檯洽詢登記。

塑身肚皮舞

中東肚皮舞能活動全身關節，訓練心肺功能，開發身體的左右協调度與平衡感，雕塑完美漂亮的曲線，尤其是針對難以改善的腹部、腰部、臀部及大腿，都很有幫助。

班別	星期	時段	備註
A	週三	下午 02:00~03:00	滿七人即開班
B	週六	下午 03:30~04:30	

※歡迎至櫃檯洽詢登記。

銀髮族養生活力操

透過簡單的工具即可達到運動的目的，歡迎一起來運動！

班別	星期	時段	備註
A	週三	下午 01:00~02:00	滿七人即開班
B	週五		

※歡迎至櫃檯洽詢登記。

熱彼拉提斯

● 低衝擊有氧 ● 身體曲線雕塑 ● 肌肉運用重建訓練

班別	星期	時段	備註
A	週二、週四	早上 07:40~09:10	滿七人即開班
		早上 08:00~09:30	
B	週六	下午 13:50~15:20	已開班

※歡迎至櫃檯洽詢登記。