

成大退休教職員工長青會健康律動課程

(含體操、毛巾操、扇子舞、歌舞)

歡迎成大退休教職員工參加長青會 4 次免費的健康律動課程
有興趣參加者 12/4 前打電話到長青會（分機 54990）登記，或到練習地點登記。

輕鬆樂活好好動	簡單律動、手足舞蹈 舒筋減壓、激盪腦力
舞出彩色人生	基本舞步、優美旋律 舞出彩色燦爛人生
毛巾減肥操	以側彎、伸展、扭轉的運動 達到活絡筋骨、保健強身之效
朔身操	享受無窮、促進血液循環 提高新陳代謝、增加身體柔軟度
長青夥伴動起來	簡易的上下肢體動作、手腳並用 甩掉脂肪、甩掉病痛
健康生活無負擔	輕鬆易學的健康律動舞、有氧韻動 樂活健身、要活就要動

老師：石秋霞（光華中學健康律動老師）

練習地點：本校光復校區學生活動中心一樓中庭。

時間：12 月 5 日（週四），12 月 7（週六）

12 月 12 日（週四），12 月 14 日（週六）

以上週四 2 次、週六 2 次，練習均是上午 9:00-10:30

109 年課程第一期時間：3/2~4/20(週一上午 9:00~10:30)第二期另行公告，課程一期 200 元（8 次課）（寒暑假期間均暫停）

第一期時間：109 年 3/2~4/20，每週一 上午 9：00~10：30

• 3/2 • 3/9 • 3/16 • 3/23	8 次課
• 3/30 • 4/6 • 4/13 • 4/20	200 元

報名地點：成大光復校區長青會辦公室或到練習地點報名

報名時間：108.12.19 起（週一至週五上午 9：30~12：00）