

成大長青會健康律動班報名表

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

指導老師：石秋霞（光華高中東區樂齡健康律動老師）

上課地點：成大學生活動中心一樓中庭

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

報名：108.12.19 起（週一至週五上午 9：30~12：00）

成大長青會健康律動課程報名收據

健康律動班 3/2~4/20 週一 AM9：00~10：30	學員姓名： 電話：	報名費 200 元	經手人： 日期：
-----------------------------------	------------------	------------------	-----------------

成大長青會健康律動課程報名表

健康律動班 3/2~4/20 週一 AM9：00~10：30	學員姓名： 電話：	報名費 200 元	經手人： 日期：
-----------------------------------	------------------	------------------	-----------------

