

活力親子Fun課程

由專業幼兒運動師資帶領，
讓親子一同享受歡笑課程

- 參與對象：5-9歲小朋友，需有一位家長陪同報名參加。
- 參與人數：一個場次限50組親子報名，超過採候補制度。
- 課程辦理場次日期：
炎炎暑假何處去，帶孩子一起來動動跳跳Fun暑假吧！

場次	日期	地點
一	2016/07/16(六) 09:00-10:30	信義區西村活動中心 (臺北市信義區基隆路一段364巷22號)
二	2016/07/24(日) 09:00-10:30	萬華區民中心 (臺北市萬華區東園街19號2樓)
三	2016/07/30(六) 09:00-10:30	信義區興雅活動中心 (臺北市信義區松隆路36號3樓)
四	2016/08/13(六) 09:00-10:30	信義區興雅活動中心 (臺北市信義區松隆路36號3樓)
五	2016/08/20(六) 13:00-14:30	北投親子館 (臺北市北投區光明路22號，近捷運北投站)
六	2016/08/20(六) 15:30-17:00	北投親子館 (臺北市北投區光明路22號，近捷運北投站)
七	2016/09/03(六) 14:00-15:00	師大附中體育館 (臺北市大安區信義路三段143號)
八	2016/09/24(六) 13:30-15:00	台大綜合體育館 (臺北市大安區羅斯福路四段1號)

免費講座，採預先線上報名制度，名額有限，先搶先贏！



活力運動防護學堂

邀請專業防護講師，針對時下流行的肌肉效貼紮、滾輪按摩、筋膜放鬆等議題進行解說，並協助規劃運動傷害防護及身體適能訓練等課程，講師將現場示範並指導民眾正確運動動作與防護貼紮，並提供防護器具練習，完全免費課程，機會難得！

【適合參加對象】

1. 運動愛好者。
2. 有運動傷害困擾者。
3. 對運動按摩、筋絡放鬆有興趣者。

【課程費用】

預先報名，免費參加，
若未額滿亦可現場報名。

場次 1

時間：07/17(日) 09:00-10:30
地點：客家文化會館4F會議室
(臺北市大安區信義路三段157巷11號)

課程與講師：運動貼紮課程-蘇玟姜老師

課程內容：教導民眾淺層與深層按摩的手法，同時運用肌能系貼紮，全面的放鬆身體，達到最佳休息效果。

場次 2

時間：08/27(六) 09:00-10:30
地點：松山區松基里民活動中心
(臺北市松山區長春路339巷2號B1樓)

課程與講師：筋膜放鬆實作課程-陳美玲老師

課程內容：以現下廣為流行的滾筒按摩法，教導民眾如何運用滾筒在家自行按摩，解除運動與上班後疲勞。

場次 3

時間：09/03(六) 15:00-16:30
地點：師大附中體育館(臺北市大安區信義路三段143號)
課程與講師：體適能運動諮詢-葛厚函老師
課程內容：現場提供民眾一對一諮詢服務。

場次 4

時間：09/17(六) 09:00-10:30
地點：士林區義信區民活動中心(臺北市基隆路132號B1)
課程與講師：滾輪、按摩球實作課程-陳美玲老師

課程內容：以現下廣為流行的滾輪、按摩球按摩法，教導民眾如何運用器具在家自行按摩，解除運動後與上班後的疲勞。

請著運動服裝
以利現場示範
並自備
毛巾、開水

免費講座，
採預先線上報名制度，
名額有限，先搶先贏！

Lady好敢動

女性身體組成檢測分析與
運動指導&運動體驗團體課程

為了照顧家庭，或工作繁忙，女性常常輕忽自己的運動習慣，針對女性族群，我們提供專業的身體組成檢測與分析服務，並以闖關方式介紹不同簡易運動，透過核心肌力訓練、紓壓伸展、健身操等來促進Lady們的健康體適能。此外，我們更安排專業體適能指導老師，帶領姊妹們一起享受炎炎夏日運動樂趣，讓妳一起好敢動！

請著運動服裝以利現場示範
並自備毛巾、開水

【適合參加對象】限女性

【課程費用】預先報名，免費參加，若未額滿亦可現場報名

免費講座，採預先線上報名制度，名額有限，先搶先贏！

場次	日期	地點	地點
一	7/9(六) 14:00-15:30	士林區義信區民活動中心 (臺北市基隆路132號B1)	姊妹姊妹一起來-勇闖過五關
二	7/9(六) 15:30-17:00	士林區義信區民活動中心 (臺北市基隆路132號B1)	姊妹姊妹動起來-玩美塑身燃脂趣 石爵童老師(團體課程)
三	7/16(六) 10:30-12:00	信義區西村活動中心 (臺北市基隆路一段364巷22號)	姊妹姊妹一起來-勇闖過五關
四	7/17(日) 10:30-12:00	客家文化會館4F會議室 (臺北市大安區信義路三段157巷11號)	姊妹姊妹一起來-勇闖過五關
五	7/24(日) 10:30-12:00	萬華區民中心 (臺北市萬華區東園街19號2樓)	姊妹姊妹動起來-美麗 young 一夏 甘綉絹老師(團體課程)
六	7/30(六) 10:30-12:00	信義區興雅活動中心 (臺北市信義區松隆路36號3樓)	姊妹姊妹動起來-美麗 young 一夏 甘綉絹老師(團體課程)
七	8/06(六) 09:00-10:30	木柵區萬興圖書館 (臺北市文山區萬壽路27號5樓，近政大)	姊妹姊妹一起來-勇闖過五關
八	8/06(六) 10:30-12:00	木柵區萬興圖書館 (臺北市文山區萬壽路27號5樓，近政大)	姊妹姊妹動起來-健康 fun 暑假 石爵童老師(團體課程)
九	8/13(六) 10:30-12:00	信義區興雅活動中心 (臺北市信義區松隆路36號3樓)	姊妹姊妹一起來-勇闖過五關
十	8/20(六) 09:30-11:00	北投親子館 (臺北市北投區光明路22號，近捷運北投站)	姊妹姊妹一起來-勇闖過五關
十一	8/27(六) 10:30-12:00	松山區松基里民活動中心 (臺北市松山區長春路339巷2號B1)	姊妹姊妹一起來-勇闖過五關
十二	9/03(六) 13:00-14:00	師大附中體育館 (臺北市大安區信義路三段143號)	魅力四射汗動嘉年華 (團體課程)
十三	9/17(六) 10:30-12:00	士林區義信區民活動中心 (基隆路132號B1，近士林夜市)	姊妹姊妹一起來-勇闖過五關
十四	9/24(六) 10:30-12:00	台大綜合體育館 (臺北市大安區羅斯福路四段1號)	派對雙響炮-運動加熱舞 林聖淵(KOP)老師(團體課程)
十五	9/24(六) 15:30-17:00	台大綜合體育館 (臺北市大安區羅斯福路四段1號)	姊妹姊妹一起來-勇闖過五關

更多精彩内容，請臉書搜尋：

「全民瘋運動3.0」按讚後即可追蹤最新消息

更多精彩内容，請臉書搜尋：

「全民瘋運動3.0」按讚後即可追蹤最新消息

更多精彩内容，請臉書搜尋：

「全民瘋運動3.0」按讚後即可追蹤最新消息