

109 學年度下學期校內免費 Redcord 課程(限學生)



~~ 運動醫學系開新課程囉 ~~

Redcord(紅繩)懸吊運動源自北歐挪威。提供身體不穩定性，激發身體中不易訓練的小肌群進行收縮，訓練深層核心，進而提升軀幹肌肉的穩定、平衡與協調能力。

△活動地點：校本部(水湳) 創研大樓 1 樓 運動傷害防護室

△活動時間：3/3(三)~6/16(三)每週一、三晚上 17 點 30 分至 18 點 30 分

△報名方式：每月最後一週週一於「中國醫藥大學運醫系體適能團」粉專開放表單報名

中國醫藥大學運醫系體適能團粉專連結：<https://pse.is/3byl8b>



注意事項：

△空間有限，故人數限制 6 人

△請穿著輕便的運動服裝，自行攜帶水、毛巾，也可自備瑜珈墊(教室內亦有提供)

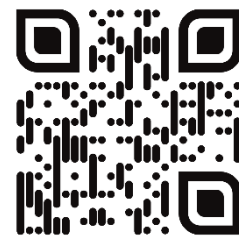
△課程僅限學生參加(運醫系學生不可參加)

△3/8(一)、4/5(一)、6/14(一)課程暫停乙次

△課程若有異動將另行通知

△對課程若有任何問題歡迎私訊我們

聯絡資訊(Facebook)：吳庭余(吳庭余)、嚴李舫(李舫)



運醫系體適能團粉專