

# 112 學年度下學期校內免費運動增能課程公告

※活動地點：校本部(水滸) 創研大樓 B2 運動醫學實驗室

※活動時間：113 年 2 月 26 日到 113 年 5 月 31 日間

每週一至五 中午 12 點 10 分至 13 點整

※因教室空間有限，所以課程人數每班 10 人為限，請儘早報名喔！

※預約方式：會在課程前一天中午 12:00 在 LINE 群組開放表單供大家填寫

※請參與課程穿著運動服裝、乾淨運動鞋，可攜帶水、毛巾

※瑜珈課程皆建議自行攜帶瑜珈墊（若無，教室內有提供）

※歡迎加入 LINE 群組獲得第一手消息喔！！

團課 LINE 群



課程資訊：

週數	日期	課程
2	2/26(一)	有氧肌力
	2/27(二)	哈達瑜珈初級
	2/28(三)	和平紀念日放假
	2/29(四)	瑜珈
	3/1(五)	舞動有氧
3	3/4(一)	有氧肌力
	3/5(二)	哈達瑜珈初級
	3/6(三)	HIIT
	3/7(四)	瑜珈
	3/8(五)	舞動有氧
4	3/11(一)	有氧肌力
	3/12(二)	哈達瑜珈初級
	3/13(三)	HIIT
	3/14(四)	瑜珈
	3/15(五)	舞動有氧
5	3/18(一)	有氧肌力
	3/19(二)	哈達瑜珈初級
	3/20(三)	HIIT
	3/21(四)	瑜珈
	3/22(五)	舞動有氧
6	3/25(一)	有氧肌力
	3/26(二)	哈達瑜珈初級

週數	日期	課程
	3/27(三)	HIIT
	3/28(四)	瑜珈
	3/29(五)	舞動有氧
7	4/1(一)	有氧肌力
	4/2(二)	哈達瑜珈初級
	4/3(三)	HIIT
	4/4(四)	兒童節與清明節放假
	4/5(五)	舞動有氧
8	4/8(一)	有氧肌力
	4/9(二)	哈達瑜珈初級
	4/10(三)	HIIT
	4/11(四)	瑜珈
	4/12(五)	舞動有氧
9	期中考週停課	
10	4/22(一)	有氧肌力
	4/23(二)	哈達瑜珈初級
	4/24(三)	HIIT
	4/25(四)	瑜珈
	4/26(五)	舞動有氧
11	4/29(一)	有氧肌力
	4/30(二)	哈達瑜珈初級
	5/1(三)	HIIT

週數	日期	課程
	5/2(四)	瑜珈
	5/3(五)	舞動有氧
12	5/6(一)	有氧肌力
	5/7(二)	哈達瑜珈初級
	5/8(三)	HIIT
	5/9(四)	瑜珈
	5/10(五)	舞動有氧
13	5/13(一)	有氧肌力
	5/14(二)	哈達瑜珈初級
	5/15(三)	HIIT
	5/16(四)	瑜珈
	5/17(五)	舞動有氧
14	5/20(一)	有氧肌力
	5/21(二)	哈達瑜珈初級
	5/22(三)	HIIT
	5/23(四)	瑜珈
	5/24(五)	舞動有氧
15	5/27(一)	有氧肌力
	5/28(二)	哈達瑜珈初級
	5/29(三)	HIIT
	5/30(四)	瑜珈
	5/31(五)	舞動有氧

師資群：

有氧肌力	哈達瑜珈初級	HIIT	瑜珈	舞動有氧
王慕妤 徐家柔	張振揚	黃韋翔 黃心馨	林芷筠 程宜暄	羅國聖 張海威

團課官網



官方、報名網址：<https://sites.google.com/cmu.edu.tw/cmu-sport-medicine>