國立清華大學教職員工有氧舞蹈活動辦法

一、活動目的：增進教職員工對有氧舞蹈的喜愛，並藉由多樣的上課風格與內容，強化心肺耐力、燃燒脂肪、雕塑身材。

二、活動內容：拳擊有氧、Hi-Low 有氧、拉丁有氧、螺旋伸展、彼拉提斯、瑜珈、伸展與放鬆技巧。

三、主辦單位：體育室

四、報名時間：102年06月24日(一)至08月01日(四)。每日上午10:00~12:00及下午13:00~15:00。

五、參加對象：本校教職員工及其眷屬優先，預定招收40~60 人，額滿為止。

六、地　　點：體育館舞蹈教室。

七、時　　間：102 年09 月16 日-103 年01月17日。每週一、三、五 12:05~13:05。

八、報名方式：請洽教師辦公室林怡均小姐現場報名，聯絡電話：03-5715131#34670。

九、師　　資：周宜辰老師、施惠方老師、張介老師、林昕翰老師。

十、費　　用：共51堂課/每人1680元整

十一、注意事項：

(1)課程進行時請穿著適宜運動服裝及乾淨運動鞋。

(2)運動時請自備水和毛巾，瑜珈墊可自備。

(3)費用繳交後，恕不退費、延期或補課。

(4)如有心臟疾病、高血壓等不適合劇烈運動者，請勿報名。

(5) 停課日期：9月20日(五)中秋節、11月20日(三)運動會、1月1日(三)元旦。