

# 國立清華大學107年暑期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：Zumba 有氧、Hi-Low 有氧、拉丁有氧、拳擊有氧、爵士有氧、螺旋伸展、彼拉提斯、伸展與放鬆技巧。

三、主辦單位：體育室

**四、報名日期：上午8點開放網路報名，107年6月11(一)額滿為止**

五、參加對象：本校教職員工及其眷屬優先，預定招收 50~65 人，額滿為止。(不滿50人不予開班)。

六、活動地點：體育館一樓舞蹈教室。

七、活動時間：107年7月9日(一)~107年9月7日(五)。

**每週一、三、五 12:00~13:00。**

1.網路報名網址：**(107.06.11當天上午8點開放網路報名)**

<https://docs.google.com/forms/d/1HSc3w-zCDArAprha13sWqzvqZK7akMRbZmdEtBTNU8Y/edit>

2.下方報名表填妥後請 mail 至：lfchiu@mx.nthu.edu.tw

聯絡電話：03-5715131分機34677

八、師資：許芸榛老師、張介老師、林昕翰老師。

九、費用：每人2000元整 **(收費方式：可用現金支付或薪資扣款二種方式)**

十、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。