

健康心守護—微運動・無限人生

課程時間

108 年 9 月 4 日 (三)

地點

臺南市永華國民運動中心南棟 2 樓

課程時間			班別	課程內容	課程地點
13：40-14：00	報到		A 班	塑體瑜珈、多風格 有氧課程各 1 小時	多功能教室 (一)
14：00-15：00	課程一				
15：00-15：10	休息時間		B 班	哈達瑜珈、Hi- Low 課程各 1 小時	多功能教室 (二)
15：10-16：10	課程二				
16：10-	賦歸				
			課程內容詳細介紹請參見另一附件(課程介紹)		

注意事項：

1. 請著運動服飾，每位學員請攜帶一雙乾淨的運動鞋及自備毛巾。
2. 瑜珈課程請自行攜帶瑜珈墊，若無瑜珈墊者運動中心可借用，惟基於衛生考量請另行攜帶瑜珈巾或大浴巾（覆蓋借用之瑜珈墊上）。
3. 活動教室內禁止飲食（飲用水不限），並請自備飲水杯。
4. 永華國民運動中心備有飲水機、汽車收費停車場及機車免費停車場。