

109-1

窈窕活力減重班

活動日期 109/10/13~11/26

招募對象 符合任一條件者

註：本活動預計招收35人，如109/10/05未報名額滿，將開放其他人員報名參加

- ① 身體質量指數BMI >24
- ② 男性腰圍>90公分
- ③ 女性腰圍>80公分

報名地點 本人親洽健康中心M111報名

活動課程與時間

編號	時間	課程內容	講師
1	10/13(二) 17:00-18:00	快樂動(有氧瑜珈課程)	林佩君老師
2	10/15(四) 17:00-19:00	健康吃(健康飲食課程)	莊淑如營養師
3	10/20(二) 17:00-18:00	快樂動(有氧瑜珈課程)	林佩君老師
4	10/22(四) 17:00-19:00	健康吃(健康飲食課程)	莊淑如營養師
5	10/27(二) 17:00-18:00	快樂動(有氧瑜珈課程)	林佩君老師
6	10/29(四) 17:00-19:00	快樂動(肌力訓練課程)	賈俊翰老師
7	11/03(二) 17:00-18:00	快樂動(有氧瑜珈課程)	林佩君老師
8	11/05(四) 17:00-19:00	快樂動(肌力訓練課程)	賈俊翰老師
9	11/10(二) 17:00-18:00	快樂動(有氧瑜珈課程)	林佩君老師
10	11/12(四) 17:00-19:00	健康吃(健康飲食課程)	莊淑如營養師
11	11/24(二) 17:00-18:00	快樂動(有氧瑜珈課程)	林佩君老師
12	11/26(四) 17:00-19:00	快樂動(肌力訓練課程)	賈俊翰老師



注意事項：課程包含營養及有氧和肌力運動課程，共計12堂，未避免資源浪費及提升參加決心，報名時需繳交活動押金500元，須參加10次以上課程及完成身體檢測及問卷調查，活動結束後始能退還活動押金。

◎活動獎品(依照出席次數、BMI、腰圍、體脂率分別計算，再計算總得分，若有總得分相同者，以超過正常體位第二順位，選出其排名，如再有相同者，細算BMI及體脂率減少數值計算，選出排名。)

第一名獎金1,500元、第二名1,000元、第三名500元。

◎報名參加出席課程，即贈送運動毛巾乙條(於10/13上課發給)

Weight Loss Classes

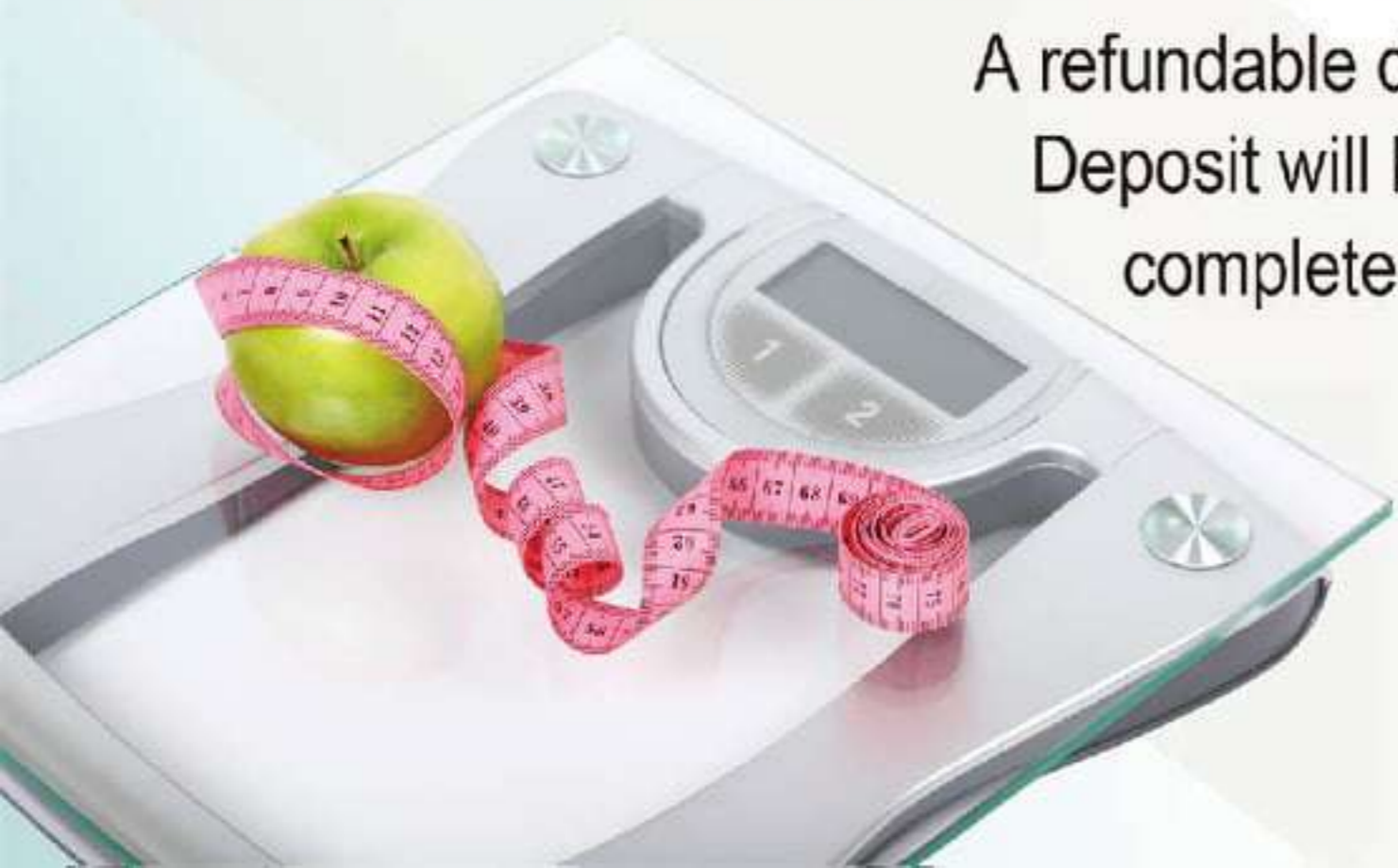
Date: 109/10/13-11/26

Registration: Meeting either one of the following criterion

- ① BMI >24
- ② Man's waistline >90cm
- ③ Woman's waistline >80cm

Registration Venue: M111

Terms & Conditions: The courses include nutrition education and exercise (12 sessions). A refundable deposit of NT500 per student is due upon registration. Deposit will be fully refunded if you attend at least 10 classes and complete the physical testing and surveys.



主辦單位：健康中心 Organizer: Health Center