

國立清華大學112年度暑期學生瑜珈班活動簡章

- 一、活動目的：為促進學生於暑假期間保持良好運動習慣，透過開設瑜珈課程並藉由多樣的上課風格與內容，強化學生身心素質。
- 二、活動內容：各式瑜珈伸展與放鬆技巧。
- 三、主辦單位：體育室
- 四、報名日期：112年05月30日(二)中午12:00~112年06月20日(二)下午05:00截止，額滿為止。
- 五、參加對象：本校在校學生，預定招收50~70人，若報名人數超額，錄取以抽籤方式(excel亂數抽籤)，報名人數前90%依報名次序錄取，其餘以隨機抽籤方式錄取(10%抽籤)。
- 六、活動地點：體育館一樓舞蹈教室。
- 七、活動時間：112年06月30日(五)~112年09月08日(五)。
每週五晚上18:00~19:00。
- 八、報名方式：112年05月30日(二)中午12:00起
網址：<https://reurl.cc/x7Zbrb>
- 九、費用：每人 570 元。
繳費期間：收到繳費通知單起算，三日內繳費，完成回傳匯款帳號後五碼或繳費證明，以確認繳費。
- 十、注意事項：

1. 請配合政府防疫政策，課程進行時，須維持社交安全距離，穿著適宜運動服裝及乾淨運動鞋，課程結束請立即配戴口罩。
2. 運動時請自備水和毛巾，瑜珈墊可自備。
3. 若因配合政府防疫造成停課，後續課程以補課方式上課，恕不退費。
4. 如有心臟疾病、高血壓等不適合劇烈運動者，請勿報名。
5. 因應行政作業，請提供參加學員的相關資訊。

聯絡電話：03-5715131 分機 33239 許先生

Email: ipin@mx.nthu.edu.tw

國立清華大學112年度暑期學生瑜珈班授課時間

日期	星期	授課老師	備註
6/30	五	張介	18:00-19:00
7/7	五	張介	18:00-19:00
7/14	五	張介	18:00-19:00
7/21	五	張介	18:00-19:00
7/28	五	張介	18:00-19:00
8/4	五	張介	18:00-19:00
8/11	五	張介	18:00-19:00
8/18	五	張介	18:00-19:00
8/25	五	張介	18:00-19:00
9/1	五	張介	18:00-19:00
9/8	五	張介	18:00-19:00

共 11 週 合計：11 小時