

國立清華大學111學年度暑假教職員工有氧舞蹈班活動簡章

- 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、彼拉提斯、伸展與放鬆技巧。
- 三、主辦單位：體育室
- 四、報名日期：111 年 07 月 19 日(二)中午 12:00 ~ 111 年 07 月 21 日(四)下午 05:00 截止，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 50~70 人，
若報名人數超額，錄取以抽籤方式(excel 亂數抽籤)，前 63 名
(90%)依報名次序錄取，自 64~70 名以隨機抽籤方式錄取(10%
抽籤)。(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：111 年 08 月 01 日(一)~ 111 年 09 月 09 日(五)。
每週一、三、五 中午 12:10~下午 01:10。
- 八、報名方式：111 年 07 月 19 日(二)中午 12:00 起，一律採網路報名，額滿為止
網址：<https://reurl.cc/3o05D0>

九、費用：每人 850 元。

十、注意事項：

1. 請配合政府防疫政策，課程進行時須全程配戴口罩，並請維持社交安全距離，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. 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，請提供教職員的相關資訊。

聯絡電話：03-5715131 分機 33239 許先生

Email: ipin@mx.nthu.edu.tw

國立清華大學111學年度暑假教職員工有氧舞蹈班

授課時間

週次	日期	星期	授課老師	備註
第一週	8/1	一	黃惠芝	
	8/3	三	張介	
	8/5	五	張兆平	
第二週	8/8	一	黃惠芝	
	8/10	三	張介	
	8/12	五	張兆平	
第三週	8/15	一	黃惠芝	
	8/17	三	張介	
	8/19	五	張兆平	
第四週	8/22	一	黃惠芝	
	8/24	三	張介	
	8/26	五	張兆平	
第五週	8/29	一	黃惠芝	
	8/31	三	張介	
	9/2	五	張兆平	
第六週	9/5	一	黃惠芝	
	9/7	三	張介	
	9/9	五	張兆平	中秋節補假
111 暑假上課 6 週		合計：17 小時		