

國立清華大學112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：112 年 05 月 30 日(二)中午 12:00 ~ 112 年 06 月 01 日(四)下午 17:00 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：112 年 06 月 19 日(一) ~ 112 年 09 月 08 日(五)。
每週一、三、五 中午 12:10~下午 01:10。
- 八、報名方式：112 年 05 月 30 日(二)中午 12:00 起，一律採網路報名，額滿為止。
網址：<https://reurl.cc/WDjZ7e>
- 九、費用：每人 1750 元。

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112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	6/19	一	黃惠芝	
	6/21	三	張介	
	6/23	五	張兆平	端午節彈性放假
第二週	6/26	一	黃惠芝	
	6/28	三	張介	
	6/30	五	張兆平	停課日(補 4/28 課班)
第三週	7/3	一	黃惠芝	
	7/5	三	張介	
	7/7	五	張兆平	
第四週	7/10	一	黃惠芝	
	7/12	三	張介	
	7/14	五	張兆平	
第五週	7/17	一	黃惠芝	
	7/19	三	張介	
	7/21	五	張兆平	
第六週	7/24	一	黃惠芝	
	7/26	三	張介	
	7/28	五	張兆平	
第七週	7/31	一	黃惠芝	
	8/2	三	張介	
	8/4	五	張兆平	
第八週	8/7	一	黃惠芝	
	8/9	三	張介	
	8/11	五	張兆平	
第九週	8/14	一	黃惠芝	
	8/16	三	張介	
	8/18	五	張兆平	
第十週	8/21	一	黃惠芝	
	8/23	三	張介	
	8/25	五	張兆平	
第十一週	8/28	一	黃惠芝	
	8/30	三	張介	

	9/1	五	張兆平	
第十二週	9/4	一	黃惠芝	
	9/6	三	張介	
	9/8	五	張兆平	

共12週 合計：34小時