**身心靈健康課程**

身心靈健康系列課程提供瑜珈、有氧、身心適能等運動指導，幫助您在樂趣化的教學中，平衡身心靈，享受美好人生。

主辦單位：東華大學體育中心

對 象：本校教職員工師生與社區居民

報名時間：即日起至104年9月30日五點以前報名截止**(費用請於上課前繳清)**

報名與繳費地點：東華大學體育中心(壽豐鄉志學村大學路二段1-32號 )

報名方式：傳真、網路、體育中心現場報名

開課時間：104年10月5日開課

費 用：一期12堂每人$2400，**一次報名三種課程**，優惠價$7000 (謝絕單堂報名)

 **9月23日以前完成報名與繳費者，九折優惠**

\*本活動課程可列入公務人員終身學習護照

-------------------------------------------------------------------------------------

報名表 姓 名\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

單 位\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 職稱 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

連絡電話\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

電子信箱\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

參加課程(請勾選)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **瑜珈提斯****Yogalates** | **張秀如****Sarah** | **□104/10/6-104/12/22** | (二) | 18:10-19:40舞蹈教室 | 12堂 | 2400/人 |
| **流動瑜珈****Flow Yoga** | **王建軍老師****Ryan** | **□104/10/7-104/12/23** | (三) | 18:10-19:40舞蹈教室 | 12堂 | 2400/人 |
| **羽球****Badminton** | **江正發老師** | **□104/10/9-104/12/25** | (五) | 12:10-13:40體育館 | 12堂 | 2400/人 |
| **初階網球(9~12歲)****Tennis for children** | **許文豪老師** | **□104/10/9-104/12/25** | (五) | 18:10-19:40體育館 | 12堂 | 2400/人 |

聯絡電話;03-8632613莊春昇2612余瑞坤2622陳怡靜

報名表下載至體育中心網站http://www.phyedu.ndhu.edu.tw/news.htm

報名表請於前104年9月30日五點以前回傳至james@mail.ndhu.edu.tw

或傳真至8632610 #授課教師相關介紹，請至體育中心網站連結