**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：國中以上皆可

報名時間：即日起至105年3月17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、網路或體育中心現場報名

開課時間：105年3月21日開課

費 用：一期12次**每人$2700**

**優 惠**：**早鳥價3月11日以前完成報名與繳費者，9折**

**三人團報9.5折、五人團報9折、十人團報8折**

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

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

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

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

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

參加課程(請勾選)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **流動瑜珈**  **Flow Yoga** | **王建軍老師**  **Ryan** | **□105/3/21-105/6/13**  **4/4春假休息一次** | (一) | 18:10-19:40(1.5hr)  舞蹈教室(壽豐校區) | 12次 | 2700/人 |
| **瑜珈提斯**  **Yogalates** | **張秀如**  **Sarah** | **□105/3/22-105/6/14**  **4/5春假休息一次** | (二) | 18:10-19:40(1.5hr)  舞蹈教室(壽豐校區) | 12次 | 2700/人 |
| **Ez 核心**  **Ez core** | **林紫妍老師**  **Victoria** | **□105/3/23-105/6/15**  **4/6春假休息一次** | (三) | 18:10-19:40(1.5hr)  舞蹈教室(壽豐校區) | 12次 | 2700/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://phyedu.ndhu.edu.tw/news.htm>

報名表請於前105年3月17日五點以前[回傳至james@mail.ndhu.edu.tw](mailto: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