**教育推廣課程**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 時間 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
| 09:00-10:00 |  |  |  |  |  |  |
| 18:00-19:00 |  | TRX進階訓練  (志銘) |  | 功能性訓練  (志銘) |  |  |
| 19:00-20:00 | TRX初階訓練  (郁誠) | 功能性訓練  (志銘) | TRX進階訓練  (佳芬) | TRX進階訓練  (志銘) |  | TRX進階訓練  (郁誠) |
| 20:00-21:00 |  |  | TRX初階訓練  (郁誠) |  |  |  |

功能性訓練系、校隊採預約制報名（預約上面時段以外的時間）

TRX初階訓練(星期一19:00-20:00):

日期: 12/12、12/19、12/26、01/02

報名連結: <https://docs.google.com/a/gms.ndhu.edu.tw/forms/d/e/1FAIpQLSdpq-IYQwDValbyHyGzs5QW-Ye9OK1tEGB8GdlSNe_wV7t7WA/viewform>

TRX進階訓練(星期二18:00-19:00):

日期: 12/13、12/20、12/27、01/03

報名連結: <https://docs.google.com/a/gms.ndhu.edu.tw/forms/d/e/1FAIpQLSdm_9ClHuKzd0NNCdPPhPbP4tQkEhOLHWy_gk7G6NLAu20ZSw/viewform>

功能性訓練(一般學員)(星期二19:00-20:00):

日期: 12/13、12/20、12/27、01/03

報名連結: <https://docs.google.com/a/gms.ndhu.edu.tw/forms/d/e/1FAIpQLScr3aV35HFOGc8-XLNE49bINVCulY3ov4N6EzQrfQkI_MpbsA/viewform>

TRX進階訓練(星期三19:00-20:00):

日期: 12/14、12/21、12/28、01/04

報名連結:

<https://docs.google.com/a/gms.ndhu.edu.tw/forms/d/e/1FAIpQLSfqQxQNhyRsdVz2diS4E67AdDYwR0mSKLujUfRHLfB_nz_JKw/viewform>

TRX初階訓練(星期三20:00-21:00):

日期: 12/14、12/21、12/28、01/04

報名連結:

<https://docs.google.com/a/gms.ndhu.edu.tw/forms/d/e/1FAIpQLScjKyWUmhyQrTSV3OzODQvnx3xdnn70d7hDcv87HdTOR3sVRw/viewform>

功能性訓練(一般學員) (星期四18:00-19:00):

日期: 12/15、12/22、12/29、01/05

報名連結:

<https://docs.google.com/a/gms.ndhu.edu.tw/forms/d/e/1FAIpQLSdv-6eCQ2TF-p5_Wny1oQAs-Jz50LnQplYmSslLTcCmLv9_8w/viewform>

TRX進階訓練(星期四19:00-20:00):

日期: 12/15、12/22、12/29、01/05

報名連結:

<https://docs.google.com/a/gms.ndhu.edu.tw/forms/d/e/1FAIpQLSdPI6uMoqc3VzEdedD6qXI4jItTdvb-Q65bHTcORhx90_r1ZA/viewform>

TRX進階訓練(星期六19:00-20:00)

日期: 12/10、12/17、12/24、12/31

報名連結:

<https://docs.google.com/a/gms.ndhu.edu.tw/forms/d/1evwyLEbT3_DfqUu3-B9TwEWAg1F5CErJo4uTsKpNADo/edit>

功能性訓練(系、校隊)

預約制:

報名連結:

<https://docs.google.com/a/gms.ndhu.edu.tw/forms/d/e/1FAIpQLSdTFwrSK5CwC-v6yXEyKcpqyQoze4JGTcxedGYHRbmFcyL2Ww/viewform>

* 課程費用

課程費用採梯次繳費(四次)以及單次上課。

* 梯次繳費：單一課程四次費用優惠價800元，舊生可享有9折優惠，舊生介紹的新學員享有95折優惠，參加體驗課程享9折優惠。

單次上課：單次費用250元/次，需在課程當天下午四點前在體育中心完成報名繳費，星期六TRX進階訓練，請於前一天下午五點前完成報名繳費。