**報名表**

**體育中心107-1「槓鈴有氧」推廣教育課程**

課程簡介：

本課程以輕重量的槓鈴配合輕快的音樂節奏進行肌力訓練，運用低負荷的重量與高重覆次數與組數鍛鍊全身性的肌群，提昇肌力與肌耐力，雕塑健美的線條。-------------------------------------------------------------------------------------

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

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

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

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

參加課程

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **■槓鈴有氧** | **張嘉珍老師** | **□107.10.1~107.10.29**  **每週一下午**  **18:00~19:00**  **地點：壽豐校區體育館跆拳道教室** | (一) | 時間: 18:00-19:00  壽豐校區體育館跆拳道教室 | 5堂 | 1000元/人  (5堂課) ; |

聯絡電話;03-890-6613莊春昇

報名表下載至體育中心網站http://134.208.12.36/~phyedu/index.php/tw/

報名表請於前107年9月28日(五)五點以前.[回傳至james@gms.ndhu.edu.tw](mailto:回傳至james@gms.ndhu.edu.tw)

或傳真至890-0141