

養肌人生 FIT-夏 挑戰賽

招募對象：東華教職員30名

- BMI>27%
- 女生體脂率>28%；男生體脂率>25%

時程表

招
募

3/9~3/18
跨領域系統

前
測

3/23~3/25
衛保組

一起來養肌課程

後
測

5/25~5/27
衛保組

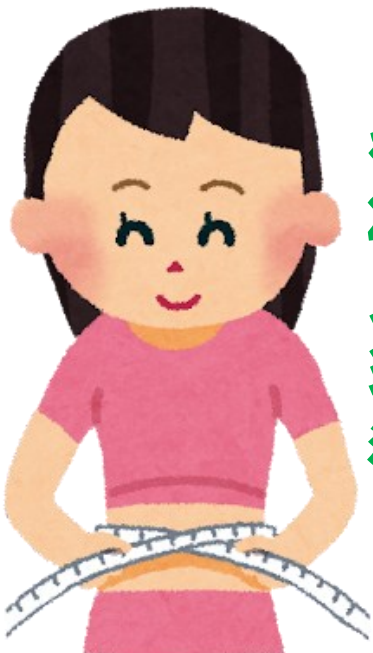
3/28~5/19 (每周一四)
行政大樓416會議室

運動教練：張嘉珍教練(一)
賴建良教練(四)

(每次課程結束送水果乙包)

活動獎勵

1. 參加前後測者，可獲得價值500元之健身房身體組成分析表乙份。
2. 最佳體控獎- 減脂王(依減脂比例排名)：
第一名3000元、第二名2000元、第三名1000元。
3. 最佳勤學獎：凡參加課程全勤未請假含前後測者，可獲得蒸氣眼罩1盒(5入)。



主辦單位：學務處衛生保健組/共教會體育中心