

2023

動動燃脂 躍動一夏

教職員健康體位班

=健康體位 挑戰自我 燃脂運動=

課程內容

肌力有氧 東華大學 林志瓏 教練

Zumba有氧 陽光運動中心 Sammy教練

招募對象

BMI>27或女生體脂率>28%、男生體脂率>25%之教職員。條件符合其一即達標準，錄取30人。

課程時間

2023年3月14日~6月1日，每週二、四 12:10~13:00
註：4月4日及4月6日暫停

體位測量

2023年3月7日~9日12:30~13:30 (擇一日即可)
地點：學務處衛生保健組 (行政大樓 104室)

成效分析

2023年6月6日~8日12:30~13:30 (擇一日即可)
地點：學務處 衛生保健組 (行政大樓 104室)

獎勵辦法

最佳體控獎減脂王：前10名獲得校園限量運動毛巾一條，價值500元。
全勤獎：可獲得蒸氣眼罩2入。

保持健康 幸福工作 衛保組為您的健康把關

活動洽詢：吳星穎護理師 6252 主辦單位：學務處衛保組

*主辦方保留活動解釋權力。

