

通 知

中華民國 114 年 05 月 05 日

聯絡人：王姿雯

聯絡電話：8235

「114 年度大專校院推動健康促進學校」系列活動

健康體位-皮拉提斯(又稱普拉提)訓練講座

普拉提(英文: Pilates)是一種可以改善肌肉失衡、加強腰部及腹部核心力量,現代人的生活及工作模式主要是靜態為主,少運動身體越不用越不靈活,課程中利用強化身體核心肌群及加強肌肉耐力,進而達到修身目的。

- 講座日期: 114 年 5 月 14 日(三)
- 講座時間: 13:20~15:10
- 講座講師: 王姿云老師(PMA 國際聯盟 Pilates 認證教練)
- 講座地點: 民雄校區-樂育堂 4 樓舞蹈教室
- 對象: 本校學生
- 上課人數: 因空間有限, 限額 30 人
- 報名時間: 5 月 7 日(三)至 5 月 9 日(五), 屆時錄取名單以電子郵件通知, 請注意 E-mail 勿填錯。
- 報名網址: <https://forms.gle/933LcgkH8iQB3owr7>

此致



本校各系所

學生事務處 衛生保健組 敬啟