健康活力課程

熱情招生中

上課時間 **108 / 4 / 8 - 6 / 19**

優 惠 價 **3200** 元/每門課　~~原價4000元~~

精準運動醫學與疾病預防

陳 俊 忠　教授
國立陽明大學物輔系教授

15:30-17:00 ㊀
從醫學的角度，讓自己動的更健康

心悅瑜珈、療癒瑜珈、順位瑜珈

Tori　老師
忻瑜珈教室老師

10:30-12:00 ㊀ ㊂ ㊃ 任一時間即可
瑜悅生活、健康珈一，塑造健康曲線

綜合高效健身

彭 淑 美 團 隊
蔡翰輝老師、莊淑如老師

10:30-12:00 ㊁
15:00-16:30 ㊄
改善體能，並找回青春活力

有氧肌力訓練

林 昕 翰　老師
國立體育大學體育研究所博士

15:30-17:00 ㊃
以有氧運動，幫助燃燒熱量，增加肌耐力

體重管理與增肌減脂運動訓練

林 安 民　醫師
長庚紀念醫院家庭醫科主治醫師

15:30-17:00 ㊃
加強代謝、肥胖再見

☎ 報名電話	(02)2826-7000分機2322、2306
報名時間	2019年1月1日-2019年3月29日
招生對象	陽明大學教職員、學生、榮總醫護人員、社區民眾…等
主辦單位	國立陽明大學教務處推廣教育中心
授課地點	國立陽明大學

國立陽明大學
推廣教育健康樂活課程