

康樂會全方位平衡運動社【經絡皮拉提斯班】第六期招生

| | |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 課程簡介 | <p>本班的上課內容著重核心訓練，同時包括心肺、肌力、伸展、燃脂，搭配節氣元素，達到全方位平衡的運動效果。</p> <p>每堂課的前 10 分鐘為暖身時間，老師會利用暖身過程觀察同學當天的狀況，將課程調整成適合同學當天所需的內容。另外，課堂中老師會走動巡視每位同學的動作是否正確，在安全前提下調整同學的動作，讓同學能以正確且有效的方式運動。</p> |
| 師資 | <p>金子老師</p> <p>台北市中山、萬華、內湖、大安、大同、文山等運動中心多年教學經驗，教授經絡皮拉提斯、瑜伽提斯等課程，課程主軸配合春夏秋冬四季節氣循環，讓身體與大自然相互協調達到平衡。著有「順著節氣來塑身：結合瑜伽、皮拉提斯、墊上運動的養生健美操」。</p> |
| 日期 | 2022 年 3 月 25 日 ~ 6 月 24 日 |
| 時間 | 每週五中午 12:10 ~ 13:10 |
| 地點 | 中研院體育館 3F 籃排球場 |
| 名額 | 新生 10 人 |
| 費用 | 本期 13 堂課共 1300 元 |
| 設備需求 | 需自備瑜珈墊, 抗力球, 彈力帶(球帶每項各 150 元) |
| 報名網址 | https://forms.gle/yziYAi2gVdpWgX3Y6 |