

北教大推廣中心 - 活力養生類課程簡章

國立臺北教育大學推廣教育中心課程熱烈招生中，以下資訊主要介紹「活力養生類」課程。
歡迎查詢課程表之「課程代碼」：至課程頁面查看課程相關資訊、線上報名(系統可自動產生繳費單)。並歡迎來電或來信洽詢！(pauline@tea.ntue.edu.tw ; 02-27321104 轉分機 82110)

| 北教大推廣中心 -活力養生課程表 (109.1.6 版) | | | |
|------------------------------|---|--|--|
| 星期 | 10:00 - 11:30 | 17:45 ~ 18:45 | 19:00 ~ 20:00 |
| 週一 | | ■瑜珈提斯(黛娜) 109/2/10-109/4/27 (109D304) 報名截止：109-04-17 | ★輕舞健走有氧(黛娜) 109/2/17-109/5/4 (109D306) (上課時間 19:10-20:10) 報名截止：109-04-30 |
| 週二 | | ▲扯鈴育樂營(鈴極限師資團) 109/3/3-109/5/5 (109D308) 報名截止：109-02-25 | ◆修復瑜珈(JULIA) 109/2/18-109/5/5 (109D307) 報名截止：109-04-27 |
| 週四 | | ●輕流動瑜珈(ANNE) 108/12/12-109/3/12 (108D835) 停課日:1/23、1/30；報名截止：109-03-05 | ◎墊上核心與肌力雕塑(LIZ) 109/2/6-109/4/23 (109D305) 報名截止：109-04-17 |
| 週六 | ■瑜珈提斯(TIM) 109/1/18-109/5/2(109D309) 停課日:1/25、2/15、2/29、4/4； 報名截止：109-3-20 | | |

註1：平均學費單堂1小時課程費用為120~200元，視優惠身分而定。(扯鈴班1期10堂課，單堂費用300元內)

註2：報名以1期為單位，若在「開班前(繳費前)」提出請假日期，可減扣請假之單堂學費。

註3：開班後(繳費後)，因個人因素請假缺課恕無法補課或退款。

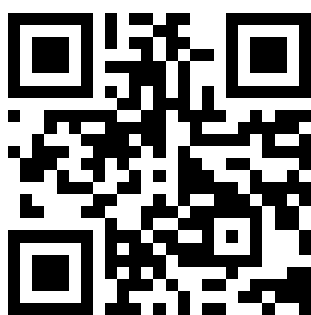
註4：請依課程需要自備瑜珈墊、室內運動鞋或扯鈴。

註5：確定開班中課程，仍可申請插班，費用計算方式請建課程報名網頁。

優惠方案 (請以課程報名頁面優惠資訊為主，優惠身分擇一使用)

- 免報名費、學費六折：北教大榮退教職員工
- 免報名費、學費七折：北教大在職教職員工(含本校附小教職員)
- 免報名費、學費八折：10人以上團報、65歲以上之銀髮族、北教大在校學生
- 免報名費、學費九折：曾修習本校推廣教育課程之舊學員、北教大畢業校友

推廣教育網
課程報名網頁



活力養生-課程介紹

■ 瑜珈提斯(黛娜老師)【周一晚上】

皮拉提斯具有強化核心肌群、美化身體線條之功能，

同時結合瑜珈強調體位與呼吸之元素，讓您美化體態、增加核心功能、保持身體柔軟性及精神放鬆。

[109D304 瑜珈提斯-週一班](#)(確定開班，可插班)

★ 輕舞健走有氣(黛娜老師)【周一晚上】

課程設計易懂、好入門、無壓力且具有良好的運動效果，

搭配流行音樂與大家一起運動流汗，讓您培養良好且持續的運動習慣。

[109D306 輕舞健走有氣-週一班](#)(預定 109/2/17 開班)

▲ 扯鈴育樂營(鈴極限師資團)【周二晚上】

學習容易、花式繁多、趣味無窮，且不需花費太大力量，是適合男女老少的休閒活動。

藉由扯鈴的有氣運動讓每個人更加感受到良好休閒活動和規律運動的重要性。(可代購三倍鈴及小碳棍)

[109D308 扯鈴育樂營-週二班](#)(預定 109/3/3 開班)

◆ 修復瑜珈(Julia 老師)【周二晚上】

冥想讓我們的思緒安定，藉由穩定的呼吸喚醒身體的覺知，體位法練習在安全順位裡，在每次的練習，修復身心。

[109D307 修復瑜珈-週二班](#)(預定 109/2/18 開班)

● 輕流動瑜珈(Anne 老師)【周四晚上】

藉由呼吸與體位法的練習，找回身與心的連結與流動，改善所有緊繃不適的狀態，整合身與心的平衡。

[108D835 輕流動瑜珈-週四班](#)(確定開班，可插班)

◎ 墊上核心與肌力雕塑(Liz 老師)【周四晚上】

核心肌群訓練課程，可以是強壯基本日常活動力的運動，也可以作為塑造有力、精練身材身體的核心肌肉群的健身課程。正確啟動各種日常動作所需要使用的肌肉，提高動作完成度並同時避免受傷風險。積極強化懸拉系統也是緊實腹部、臀部與大腿的理想之選，想要積極提升身體機能與強化運動力量，核心肌群的鍛鍊是個非常好的選擇。

[109D305 墊上核心與肌力雕塑-週四班](#)(預定 109/2/6 開班)

■ 瑜珈提斯(Tim 老師)【周六早上】

結合皮拉提斯的動作與瑜珈體位法的練習，調和身心與穩定情緒，達到身心靈的平衡，持續不斷的練習可改善身體的健康。

[109D309 瑜珈提斯-週六班](#)(確定開班，可插班)

◎本中心開設課程包含：隨班附讀、學分專班、師資培訓、活力體能、生活藝術、兒童系列...等多種優質課程類別，歡迎參考報名網頁查詢課程詳細資料(<https://cce.ntue.edu.tw/newcourses>)，給自己和孩子增能、放鬆、鍛鍊的機會！

敬祝您身體健康、萬事如意！

國立臺北教育大學 進修推廣處 推廣教育中心

電話：(02)2732-1104 轉 82110

傳真：(02)2736-2578

電子郵件：cce@tea.ntue.edu.tw

推廣教育網：<https://cce.ntue.edu.tw/>

FB 粉絲團短網址：<https://goo.gl/E95dDy>

地址：10671 臺北市大安區和平東路二段 134 號 篤行樓 101 室

