

健康

動次動



校園運動團體競賽活動

招募對象 ▶ 本校教職員、學生

(2人組隊，限30組：學生22組、教職員8組)

至少1人BMI>24，體脂率(男生>25%、女生>30%)

報名方式 ▶ 2人組隊後親洽校本部健康中心
進行測量，符合條件者才可參加

報名時間 ▶ 3/6 至 3/10止

活動日期 ▶ 3/21 至 5/16 每週二、四 12:15 - 13:15

地點地點 ▶ 校本部大喜館二樓綜合球場

活動內容 ▶ 綜合有氧、肌力瑜珈

活動教練 ▶ 翁兆民 (喬力運動 教練)

競賽獎勵 ▶

組別	增肌獎	減脂獎
獎項	第一名 3000元	第一名 3000元
	第二名 2000元	第二名 2000元
	第三名 1000元	第三名 1000元

FREE
免費參賽

全勤獎 ▶ 將贈送運動用品。

參加獎 ▶ 將贈送運動T恤一件(必需參加10次以上)