

公益水中有氧

2017 · 10/3~12/12 每周二下午14:50~15:40
· 10/5~12/7 每周四上午08:30~09:20



游泳池舉辦免費公益水中有氧課程 歡迎相揪來參加(課程免費，入場需自費)

水中有氧是運用水的阻力來強化肌力、訓練核心肌群。能夠促進血液循環和新陳代謝，雖然動作舒緩卻有相當好的按摩、復健功效。運動過程中，頭部不必入水，即使不會游泳也可以參加哦！

活動辦法

1. 活動期間入場民眾，皆可免費參加。
2. 參加活動民眾須於每周一前至泳池櫃台預約報名，每堂限30名。
3. 上課前請於泳池櫃台完成簽到手續。無故未到2次者，取消預約後續課程之權利。
4. 本中心保留所有活動之最終解釋權。

