



# SELF-DEFENSE TRAINING 防身武術課程

· 強化體能 · 自我保護 · 降低傷害 ·

## 課程說明

防身術是用於自我保護的武術，重點不是擊敗或擒拿敵人，而是在遭受攻擊時儘量減少自身的傷害。現今社會事件頻傳，不論是學習實用防身術，或是以菲律賓 Panantukan 武術為基礎的女子防身術、巴西卡波耶拉技擊武術，都能透過訓練強化體能及自我保護能力，並藉由系統性解說，讓學員瞭解如何應對、防衛，運用身邊物品幫助自己脫離險境。

## 報名資訊

開班人數：7 人 (15 人滿班，額滿即停止報名)  
報名地點：即日起請至一樓課務櫃檯報名 / 諮詢專線 2258-8886 分機 211-213

## 3 月 / March 單堂課程 >> 搶鮮體驗

## 4 月 / April 單月課程 >> 熱烈續報 (3 月單堂課程學員，享續報 95 折優惠)

課程名稱	星期	日期	上課時間	單堂費用	體驗費用	堂數	老師
兒童防身術 (限 7-13 歲兒童)	一	3/19	18:10-19:10	300	250	1	橘子
	一	3/26	18:10-19:10	300	250	1	橘子
女子防身術 (限 14 歲以上女性)	一	3/19	20:00-21:00	300	250	1	Alan
	一	3/26	20:00-21:00	300	250	1	Alan
兒童卡波耶拉 (限 7-13 歲兒童)	六	3/23	17:00-18:00	300	250	1	朱克弘
		3/30	17:00-18:00	300	250	1	朱克弘
防身術	日	3/24	09:00-10:00	300	250	1	橘子
		3/31	09:00-10:00	300	250	1	橘子

課程名稱	星期	日期	上課時間	單堂費用	體驗費用	堂數	老師
兒童防身術 (限 7-13 歲兒童)	二	4/2-4/30	18:10-19:10	300	1250	5	橘子
			20:00-21:00	300	1250	5	Alan
女子防身術 (限 14 歲以上女性)	二			300	1250	5	Alan
兒童卡波耶拉 (限 7-13 歲兒童)	六	4/6-4/27	17:00-18:00	300	1000	4	朱克弘
防身術 (限 13 歲以上)	日	4/7-4/28	09:00-10:00	300	1000	4	橘子