

WHAT MAKES YOU SPECIAL?

管你幾歲？



運動，讓你不一樣

愛健身就是酷！

**109.10.20前，單堂體驗價250元/堂  
兩人同行特價450元**

(歡迎使用振興三倍券、動滋券)

- 開班人數：4人開班，7人滿班，額滿即停止報名
- 報名地點：請至三樓體適能櫃檯報名，2258-8886 分機206、207

Join Now!

## 單堂體驗課程

課程名稱	星期	日期	上課時間	適合對象	課程說明
<b>健齡肌力體能</b>	四	10/22	15:00-16:00	健齡族 少動族 健身新手	透過輕強度肌力、耐力訓練，配合簡單的動作設計以及各式器材組合，為運動量較少的人與55歲以上健齡族，建立運動基礎、提升體能。
	五	10/23	14:00-15:00		
<b>女神曲線燃脂</b>	六	10/24	11:30-12:30 14:00-15:00	女性朋友	女性學員專屬，全程由女性教練細心指導，體驗備受呵護的運動課程。運用多樣化器材交互訓練，達到最有效率的曲線雕塑、燃脂減重效果。
<b>活力環狀燃脂</b>	日	10/25	11:20-12:20 13:00-14:00	活力學員	以控制運動周期及休息時段，提高運動負荷的強度，並配合學員能力運用TRX、戰繩、啞鈴、壺鈴、藥球等器材，達到高效率的燃脂、增肌效果。

指導單位：



主辦單位：



長佳機電工程股份有限公司  
Chang Jia M&E Engineering Corp.