

我型我塑好窈窕活動一覽表

| 項目 | 活動內容 | 活動名稱 | 活動時間 | 活動地點 | 備註 |
|----|--------------|----------------------|--|------------------------|--|
| 1 | 活動說明 | 活動說明會 | 111/03/11 日(五) 12:00~13:00 | 體育館二樓 舞蹈教室 | 請全 員 參 加! |
| 2 | 健康檢測 | 健康檢測 e 起來 | 111/03/16 至 05/18 每週三 12:00~14:30 | 體育館二樓 舞蹈教室 自助診療室 | 請每週按時 完成健康檢 測。 |
| 3 | 飲食生活家 講 座 | 減醣享瘦 健康講座 | 111/03/16(三) 13:00~15:00 | 體育館一樓 視聽教室 | 請至少參 加 1 場次 |
| | | 間歇性 斷食講座 | 111/03/30(三) 12:00~15:00 | 體育館二樓 舞蹈教室 | |
| 4 | 運動健身房 課 程 | ①增肌減脂 有活力 | 111/03/28(一) 17:30~18:30 | 體育館二樓 舞蹈教室 | ★務必參加 ②~⑤項請 自行選擇 1 項運動參加 需佐證資料 |
| | | ②有氧運動 | 111/03/21(一) 17:30~18:30 及週二、週四 12:00~13:00 | 體育館二樓 舞蹈教室 | |
| | | ③瑜珈提斯 | 111/03/04 至 06/17 每週五 15:30~16:30 | 體育館二樓 舞蹈教室 | |
| | | ④羽球活動 | 03/18、04/08、04/29 星期五 12:00~13:30 | 體育館地下 室羽球場 | |
| | | ⑤自行運動 | 每次持續 1 小時 | 各運動場所 | |
| 5 | 健康蔬果餐盒 | 當健康餐盒 遇上彩色五 蔬果 | 111/04/12(二) 11:00~13:00 | 員生消費合 作社前廣場 | 活動期間凡 購買健康餐 盒即贈送水 果乙份，送 完為止。 |
| 6 | 心得與感想 | 體重管理 心得 | 繳交日期： 111/05/13(三) 前 | Google 表單 填寫 | ※內容至少 300 字以 上。 |
| 7 | 成果發表會 | 頒獎活動 | 111/06/01(三) 13:00~14:00 暫定 | 體育館二樓 舞蹈教室 | 頒獎活動， 請務必參加 ，否則不退 還保證金! |