**新竹市107年度健身運動暑期育樂營實施計畫**

1. 目 的：推廣多元健身課程，體驗不同的健身運動。
2. 依 據：新竹市體育會107年度全民體育活動計畫辦理。
3. 指導單位：新竹市政府、新竹市體育會。
4. 主辦單位：新竹市體育會健身運動委員會。
5. 協辦單位：浪斯邦尼運動教室。
6. 參與對象：不限。
7. 參與人數：預計1期程，共計30人。
8. 辦理期程：

 107年07月02日至07月06日（第一期程，共計30人次）

1. 活動時間：每週一至五，15:00-16:00
2. 活動地點：浪斯邦尼運動教室（新竹市中華路二段49號）
3. 活動聯絡人：詹鈞智 03-5321168
4. 報名方式：

（一）報名截止日期：即日起至名額額滿。

（二）報名費用：500元(贈送彈力帶乙條)

（三）報名表傳遞方式：網路通訊、活動現場公告。

（四）聯絡人姓名：詹鈞智

連絡電話：03-5321168

電子信箱：fitness0528@gmail.com

1. 課程內容：健身運動活動（舞動有氧、基礎瑜珈、核心雕塑、

 ZUMBA、肌力訓練）。

1. 備註：
 1.請攜帶鞋底乾淨的運動鞋(不建議常穿的室外運動鞋)，教室

 為木質地板，一起維護教室，上課品質更優。
 2.水壺，教室有提供飲水機使用。
 3.建議攜帶毛巾及替換的衣物，以免室內室外溫差變化大身體

 不適。

1. 主辦單位將於活動期間全程投保公共意外險。
2. 本辦法若有未盡事宜得隨時修正並公告週知。