

國立臺北教育大學 函

地址：10671臺北市和平東路2段134號
聯絡人及電話：莊佳蓁(02)27321104轉
82204
傳真電話：(02)27362578
電子郵件信箱：jaya@tea.ntue.edu.tw

受文者：桃園市楊梅區瑞原國民小學

發文日期：中華民國108年9月10日
發文字號：北教大進字第1081040104號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：
附件：如主旨 (1081040104-1.pdf)

主旨：檢送本校進修推廣處推廣教育中心辦理「秋季活力養生類課程(瑜珈、核心、有氧班)」招生簡章，敬請惠予公告並鼓勵所屬人員踴躍報名參加，請查照。

說明：

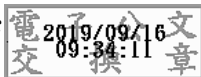
- 一、本校秋季活力養生課程包含修復瑜珈、哈達瑜珈、輕流動瑜珈、瑜珈提斯、墊上核心與肌力雕塑、輕舞健走有氧等課程。
- 二、招生對象：一般社會大眾。
- 三、課程時間：平日晚上或周末白天，詳細課程日期及報名截止日請見附件招生簡章。
- 四、上課地點：國立臺北教育大學校區，台北市大安區和平東路二段134號(近捷運科技大樓站)。
- 五、報名方式：採線上報名(<https://cce.ntue.edu.tw/>)，並得依照網頁招生資訊享有相關優惠，或填寫附件招生簡章之「會員申請及報名表」後Email回傳(cce@tea.ntue.edu.tw)或傳真至(02)2736-2578。



六、聯絡方式：(02)27321104轉分機82104、82110陳小姐。

正本：教育部體育署、中華民國大專院校體育總會、各縣市政府教育局、臺北市政府體育局、新北市政府體育處、新北市各區公所、臺北市各區公所、桃園市各區公所、基隆市各區公所、宜蘭縣各鄉鎮市公所、全國教育產業總工會、臺北市各國民小學、新北市各國民小學、宜蘭縣各國民小學、桃園市各國民小學、基隆市各國民小學、臺北市各國民中學、新北市各國民中學、宜蘭縣各國民中學、基隆市各國民中學、臺北市各高級中學、新北市各高級中學、桃園市各高級中學、基隆市各高級中學、宜蘭縣各高級中學、公私立大專校院

副本：本校進修推廣處推廣教育中心



校長 張新仁



裝

訂



線

北教大推廣中心-活力養生課程

國立臺北教育大學推廣教育中心課程熱烈招生中，以下資訊主要介紹「活力養生類」課程。
歡迎查詢課程表之「課程代碼」：至課程頁面查看課程相關資訊、線上報名(系統可自動產生繳費單)。並歡迎來電或來信洽詢！(cce@tea.ntue.edu.tw ; 02-27321104 轉分機 82104、82110、82109)

活力養生課程表				
星期	10:00 - 11:30	17:45 ~ 18:45	19:00 ~ 20:00	20:10 - 21:10
週一		■ 瑜珈提斯(黛娜) 108/10/28-109/1/20 (108D828) 報名截止：109-01-10	★ 輕舞健走有氧(黛娜) 108/10/28-109/1/20 (108D826) 報名截止：109-01-10	
週二		▲ 哈達瑜珈(JULIA) 108/10/29-109/2/11 (108D832) 報名截止：109-01-31	◆ 修復瑜珈(JULIA) 108/10/29-109/2/11 (108D830) 報名截止：109-01-31	
週三			◆ 修復瑜珈(JULIA) 108/10/30-109/2/12 (108D831) 報名截止：109-01-31	
週四		● 輕流動瑜珈(ANNE) 108/9/12-108/12/19 (108D822) 報名截止：108-12-09	◎ 墊上核心與肌力雕塑(LIZ) 108/8/1-10/24 (108D380) 報名截止：108-10-14 108/10/31-109/2/13 (108D825) 報名截止：109-01-31	
週五		◎ 墊上核心與肌力雕塑(LIZ) 108/11/1-109/1/31 (108D833) 報名截止：109-01-21	★ 輕舞健走有氧(黛娜) 108/11/1-109/1/31 (108D827) 報名截止：109-01-21	■ 瑜珈提斯(黛娜) 108/11/1-109/1/31 (108D829) 報名截止：109-01-21
週六	■ 瑜珈提斯(TIM) 108/9/28-109/1/4 (108D824) 報名截止：108-12-09			

註 1：學費單堂 1 小時課程費用為 120~200 元，視優惠身分而定。

註 2：因個人因素請假缺課恕無法補課或退款。

註 3：請依課程需要自備瑜珈墊或室內運動鞋。

預定停課日

周一班：12/2 本校體育表演會

周二班：11/12 本校校運會、12/3 本校體育表演會、12/31 跨年、1/28 春節

周三班：11/13 本校校運會、12/4 本校體育表演會、1/1 元旦、1/29 春節

周四班：10/10 雙十節、11/14 本校校運會、12/5 本校體育表演會、1/23 本校春假、1/30 本校春假

周五班：12/6 本校體育表演會、1/24 春節

周六班：10/5 全國補上班、10/12 雙十連假、12/7 本校體育表演會

推廣教育網
課程報名網頁



優惠方案 (請以課程報名頁面優惠資訊為主，優惠身分擇一使用)

- 免報名費、學費六折：北教大榮退教職員工
- 免報名費、學費七折：北教大在職教職員工(含本校附小教職員)
- 免報名費、學費八折：10人以上團報、65歲以上之銀髮族、北教大在校學生
- 免報名費、學費九折：曾修習本校推廣教育課程之舊學員、北教大畢業校友

活力養生-課程介紹

瑜珈提斯(黛娜老師)【周一、五晚上】

皮拉提斯具有強化核心肌群、美化身體線條之功能，同時結合瑜珈強調體位與呼吸之元素，讓您美化體態、增加核心功能、保持身體柔軟性及精神放鬆。

[108D828 瑜珈提斯-週一班\(預定 10/28 開班\)](#)、[108D829 瑜珈提斯-週五班\(預定 11/1 開班\)](#)

★ 輕舞健走有氧(黛娜老師)【周一、五晚上】

課程設計易懂、好入門、無壓力且具有良好的運動效果，搭配流行音樂與大家一起運動流汗，讓您培養良好且持續的運動習慣。

[108D826 輕舞健走有氧-週一班\(預定 10/28 開班\)](#)、[108D827 輕舞健走有氧-週五班\(預定 11/1 開班\)](#)

▲ 哈達瑜珈(Julia 老師)【周二晚上】

哈達瑜珈是瑜珈的基礎，以冥想、呼吸、拜日式為主軸。練習的基礎建立於穩定的呼吸，穩定的專注力，正位的體位法，不傷害、不強迫的原則上。

[108D832 哈達瑜珈-週二班\(預定 10/29 開班\)](#)

◆ 修復瑜珈(Julia 老師)【周二、三晚上】

冥想讓我們的思緒安定，藉由穩定的呼吸喚醒身體的覺知，體位法練習在安全順位裡，在每次的練習，修復身心。

[108D830 修復瑜珈-週二班\(預定 10/29 開班\)](#)、[108D831 修復瑜珈-週三班\(預定 10/30 開班\)](#)

● 輕流動瑜珈(Anne 老師)【周四晚上】

藉由呼吸與體位法的練習，找回身與心的連結與流動，改善所有緊繃不適的狀態，整合身與心的平衡。

[108D822 輕流動瑜珈-週四班\(預定 9/12 開班\)](#)

◎ 墊上核心與肌力雕塑(Liz 老師)【周四、五晚上】

核心肌群訓練課程，可以是強壯基本日常活動力的運動，也可以作為塑造有力、精練身材身體的核心肌肉群的健身課程。正確啟動各種日常動作所需要使用的肌肉，提高動作完成度並同時避免受傷風險。積極強化懸拉系統也是緊實腹部、臀部與大腿的理想之選，想要積極提升身體機能與強化運動力量，核心肌群的鍛鍊是個非常好的選擇。

[108D380 墊上核心與肌力雕塑-週四班\(確定開班，可插班\)](#)、

[108D825 墊上核心與肌力雕塑-週四班\(預定 10/31 開班\)](#)

[108D833 墊上核心與肌力雕塑-週五班\(預定 11/1 開班\)](#)



■ 瑜珈提斯(Tim 老師)【周六早上】

結合皮拉提斯的動作與瑜珈體位法的練習，調和身心與穩定情緒，達到身心靈的平衡，持續不斷的練習可改善身體的健康。

[108D367 瑜珈提斯-週六班\(確定開班，可插班\)](#)、[108D824 瑜珈提斯-週六班\(預定 9/28 開班\)](#)

◎本中心開設課程包含：隨班附讀、學分專班、師資培訓、活力體能、生活藝術、兒童系列...等多種優質課程類別，歡迎參考報名網頁查詢課程詳細資料(<https://cce.ntue.edu.tw/newcourses>)，給自己和孩子增能、放鬆、鍛鍊的機會！

敬祝您身體健康、萬事如意！

國立臺北教育大學 進修推廣處 推廣教育中心

電話：(02)2732-1104 轉 82104、82110、82109

傳真：(02)2736-2578

電子郵件：cce@tea.ntue.edu.tw

推廣教育網：<https://cce.ntue.edu.tw/>

FB 粉絲團短網址：<https://goo.gl/E95dDy>

地址：10671 臺北市大安區和平東路二段 134 號 篤行樓 101 室

