

本校將辦有氧塑身營

學校要聞

【記者曹舒恬報導】體育室於寒假期間首度舉辦陽光健身有氧塑身營，共分為1月16、

17日及1月30、31日兩個梯次，參加對象為本校教職員工及其親屬以及淡水居民。

此活動是針對當今流行的塑身運動而設計，內容除實際的有氧運動及全方位塑身操外，

亦針對健康體能、體脂肪、體圍等各項相關問題進行檢測，讓自己更瞭解應該塑那裡，

而不只是拚了老命的節食，或毫無目標的猛烈運動，反而弄得自己更加虛弱也壞了健康

。

有興趣的人手腳要加快，因為每梯次的人數以200人為限，並且每人僅酌收500元的報名

費，就包含了午餐、團體保險及紀念T-SHIRT，報名時間分為兩梯次，欲參加第一梯次

的同仁，報名時間自即日起至三十一日下午五時止，欲參加第二梯次者，報名時間為二

十五日（週五）至一月十日下午五時止，以郵寄或傳真至本校體育室教學組謝幸珠老師

， 電話：26215656轉2174， FAX：26230985。

2010/09/27