

「消除性平肚肚歧視-營造健康體態YOU & ME」計畫

新北市政府112年員工健康體位控制課程表

上課地點：新北市政府大樓603大禮堂

學員自備器材：水壺、毛巾、啞鈴*2(2個寶特瓶裝水)、瑜珈墊等個人運動用品

上課日期	上課時間	課程內容	主講人
4月14日 (五)	1540	簽到報到(含量測體重)	
	1600-1650	健康減重不復胖	林居慧講師
	1700-1800	燃脂肌力有氧	張凱其講師
	1800	課程結束簽退	
4月20日 (四)	1640-1700	簽到報到	
	1700-1800	燃脂肌力有氧	張凱其講師
	1800	課程結束簽退	
4月25日 (二)	1640-1700	簽到報到	
	1700-1800	拳擊有氧	陳潔舫講師
	1800	課程結束簽退	
4月27日 (四)	1640-1700	簽到報到	
	1700-1800	燃脂肌力有氧	張凱其講師
	1800	課程結束簽退	
5月10日 (三)	1640-1700	簽到報到	
	1700-1800	肌耐力訓練	呂凰鈺講師
	1800	課程結束簽退	
5月18日 (四)	1640-1700	簽到報到	
	1700-1800	燃脂肌力有氧	張凱其講師
	1800	課程結束簽退	
5月25日 (四)	1640-1700	簽到報到	
	1700-1800	肌耐力訓練	呂凰鈺講師
	1800	課程結束簽退	
5月30日 (二)	1640-1700	簽到報到(含量測體重)	
	1700-1800	拳擊有氧	陳潔舫講師
	1800	課程結束簽退	