



## 鐵人游泳初階班—第一期

名額有限、敬請把握機會!

游泳，對鐵人三項的參賽者而言，通常是最大的門檻，也幾乎是決定能否完賽的關鍵。

為了幫助愛好鐵人活動的朋友、並發展鐵人游泳教學，臺灣鐵人游泳學校教練團特別規畫一系列專為想參加鐵人三項活動的選手們，所設計的游泳教學課程。

傳統自由式游法，大多拼命打水、用力划手，所以游沒多久就感到又喘又累。鐵人游泳教學則顛覆傳統教學內容，融合國外魚式游泳及先進游泳技巧，讓您的自由式可以省力又快速的游完長距離。

想盡早了解鐵人游泳的秘訣嗎？立即上網報名課程吧！

**慶祝第一期開班，本期報名者加贈專業泳鏡 1 副(價值 500 元)、10 張泳池招待卷(使用期限至 105 年 12 月 31 日)，於上課當天現場發送。**

一、課程期間：2/20(六)~3/31(四)

二、課程時間：共計 21hr，**每周六 8:00~9:30 教學、每周四 19:00~21:00 複習及團練。**

教學 6 堂 9hr - 2/20、2/27、3/5、3/12、3/19、3/26

複習 6 堂 12hr - 2/25、3/3、3/10、3/17、3/24、3/31

※缺課者不再另外補課，學員可利用複習時段與教練或助教一起練習，複習時段主要練習已教過的課程內容、不教新進度。

三、上課地點：富美游泳池，台中市北屯區河北西街 17 號

四、報名資格：**滿 15 歲、可用自由式游完 25 米**。本課程為自由式進階技巧，尚未學過游泳者請勿報名。上課第一天進行游泳能力測試。

五、課程人數：**每班 3~6 人，每期最多兩班、額滿為止。**

六、課程費用：6000 元/人，2/5(五)前報名繳費，可享**早鳥優惠 5000 元/人**。

七、報名繳費：一律採線上報名，**報名前請先完成轉帳繳費**。

報名網址：<http://goo.gl/jntODa>

轉帳帳號：國泰世華(013) 237-035-008-098，戶名:臺灣鐵人游泳有限公司

八、課程內容：姿勢診斷 - 身體平衡及流線型、輕鬆抬手入水法、核心加速推進法、省力打水法、開放水域基本自救及踩水法。

九、注意事項：

1. 本公司保有調整活動內容及相關事項之權利。
2. 如本公司因故未能開班上課，全額退還已繳費用。
3. 如因學員個人因素無法上課，本公司依「臺中市短期補習班管理規則」計算方式退費：
  - 開課日前，退還費用總額 90%。
  - 開課日後，已開課時數未逾總時數三分之一，退還費用總額 80%。
  - 開課日後，已開課時數超過總時數三分之一，但未逾二分之一，退還費用 40%。
  - 開課日後，已開課時數超過總課程時數二分之一，不予退費。

十、因學員個人因素辦理退費，請至 <http://goo.gl/0I7QJz> 填寫退費申請表

十一、 聯絡人：張成瑞教練，0935-097517