

~ 歡迎您加入 ~

聖約翰科技大學銀髮健身俱樂部

銀齡樂活新動力 - 全身輕鬆動起來！



- **課程活動**：全身式振動訓練課程進、上下肢肌力、心肺耐力、上下肢柔軟度、敏捷度、靜態與動態平衡等項目之前、後測
- **活動地點**：聖約翰科技大學百齡堂韻律教室
- **報名費用**：1,000元整
- **活動時間**：2月27日-6月18日(共16週)，每周二上午10時-12時
- **報名聯絡人**：蔡文程老師、柯淨文老師
0935-696019 0910-791197
- **報名資格**：滿65歲
- **補助單位**：衛生福利部國民健康署/新北市政府衛生局
- **執行單位**：聖約翰科技大學 休閒運動與觀光管理系
- **報名網址**：<https://www.beclass.com/rid=284d6f865ab591f1531b>



報名連結