

帕克運動學園 福山館 2025 年 體操體能培訓營

時間	8/18(一) 行程
8:30-8:50	相見歡
9:00-10:00	認識彼此、破冰遊戲、兩天一夜守則
10:00-12:00	體操培訓
12:00-13:30	午餐、休息
13:50-15:20	體操培訓
15:30-16:30	飛盤、體適能
16:30-17:30	盥洗、準備晚餐
17:30-19:30	美食享用、飯後整理
19:30-20:30	小小DJ派對
20:30-21:00	點心時刻
21:00—	就寢

時間	8/19(二) 行程
8:00-8:40	Get up !!
8:40-9:40	快樂早餐 TIME
9:50-11:50	體操培訓
12:00-13:30	午餐、休息
13:50-16:30	肖跳 Crazy Jump
16:30 ---	回程（預計 17:00 到達福山）