



不用上健身房也能很健康!



# 樂齡有肌好動體適能

擔心中年過後身材走樣嗎?  
想知道如何正確作運動嗎?  
透過輕鬆正確的體適能訓練  
讓體育專家 涂馨友博士 帶您邁向健康!!

即日起報名至4月10日  
歡迎一起健康動起來!

## ※ 課程內容 ※

功能性體適能及運動安全性評估、樂齡運動原則、功能性椅子操、彈力帶肌耐力訓練、循環訓練、休閒養生毛巾操、平衡與肌力訓練、綜合訓練、功能性體適能評估等訓練課程



國立宜蘭大學  
National Ilan University



上課日期：4月12日至5月31日 共8堂

上課時間：每週四 9:00 ~ 11:00

上課地點：國立宜蘭大學體育館

報名專線：03-9317052 進修推廣組

線上報名QRcode  
或搜尋FB粉絲團



國立宜蘭大學推廣教育課程

