

110年 臺中市政府巡迴運動指導團 身心障礙體適能9-10月課程 9/1-10/31 開始招生

報名時間：即日起，請
至各運動中心櫃台洽詢

招生對象 持有身心障礙證明者，每項課程均可報名。

上課地點	課程名稱	授課老師	上課時間	課程費用
北區 國民運動中心 04-2235 6555#501	Zumba Gold 拉丁有氧	Muriel	每週三 16:00-16:50	450元 9堂/期 原價1620元
	體適能運動	吳宣儀	每週四 10:40-11:30	450元 9堂/期 原價1620元
	身心舒緩好入眠	侯喻惠	每週四 20:00-20:50	450元 9堂/期 原價1620元
	極球有氧伸展	Muriel	每週五 08:30-09:20	450元 9堂/期 原價1620元
	有氧飛輪	Sara	每週日 10:00-10:50 9/19、10/10休	350元 7堂/期 原價1260元
朝馬 國民運動中心 04-2253 6789#9	身障核心伸展	侯喻惠	每週一 09:00-09:50 9/20、10/11休	300元 6堂/期 原價1080元
	身障肌力	蕭聖鋒	每週五 20:30-21:20	450元 9堂/期 原價1620元
	Zumba Gold 拉丁有氧	Muriel	每週六 09:00-09:50 9/18、10/09休	350元 7堂/期 原價1260元
南屯 國民運動中心 04-2382 9120	特殊幼兒體能 (6-12歲)	倫倫	每週六 09:30-10:30 9/11、9/18、10/09休	300元 6堂/期 原價1080元
	特殊適能訓練 (12歲以上)	Sean	每週六 11:00-12:00 9/11、9/18、10/09休	300元 6堂/期 原價1080元
	特殊適能訓練 (12歲以上)	阿翁	每週日 10:00-11:00 9/19、10/10休	350元 7堂/期 原價1260元
	健身訓練小團班 (限3人)	團隊授課	每週二 19:30-20:30 9/21休	350元 7堂/期 原價1260元
	健身訓練小團班 (限3人)	團隊授課	每週四 11:00-12:00	450元 9堂/期 原價1620元
長春國民暨 兒童運動中心 04-2222 0661	禪柔流動伸展	大燕	每週五 19:30-20:20	450元 9堂/期 原價1620元
	肌力訓練	大燕	每週六 10:00-10:50 9/11、9/18、10/09休	300元 6堂/期 原價1080元
	伸展瑜珈	小薰	每週六 11:10-12:00 9/11、9/18、10/09休	300元 6堂/期 原價1080元

課程費用 體育署補助試辦，課程報名享有優惠價
(若有低收、中低收入證明者，由臺中市身心障礙體育總會全額補助)

- 開課前完成報名，未到課不退費
- 防疫期間依CDC規範辦理課程
- 5人開課，上限10人