

全民瘋運動

OPEN



# 「女子」美力時代

## 孕婦瑜珈課程

6/22(六) 兩梯次

10:00-11:00

14:00-15:00

地點：松山區民權區民活動中心



報名連結



粉專連結

#免費課程

#專業師資

#簡單網路報名

### —— 六大好處 ——

緩解緊張情緒 • 舒緩孕期不適 • 與寶寶建立親密聯繫

有助產後體態恢復 • 增強骨盆韌性與肌耐力 • 為分娩順產打下良好基礎



| 指導單位 |



| 主辦單位 |



臺北市政府體育局  
Department of Sports, Taipei City Government

| 承辦單位 |



蜂巢運動行銷

## 師資團隊介紹

### 波波星球-泡泡哥哥



波波星球兒童頻道寓教於樂  
帶給小朋友最快樂的童年！

我們也是愛乾淨家族～

波波星球是外太空最乾淨，不受污染，  
最美麗的一顆星球。在星球上住著愛乾淨  
家族，維持波波星球上的乾淨及整潔。

### 活力體操教學系統



活力體操強調身體「協調性、平衡性、敏捷  
性、精確性和柔韌性」，注重大肌肉、大動  
作全身性訓練，提升身體能力、長個子、長  
氣魄，注重教學手勢的操作細節與方法，全  
國統一的教學手法與教案，是活力體操教學  
系統備受矚目的獨特之處。

### Krista 老師



專長 瑜珈、皮拉提斯、樂活極球

經歷 2015台北馬拉松活動帶動

adidas Running Club 活動課程講師

adidas - adigirls 美力訓練營活動帶動。

演出與課程講師

2014 AFAA APEX 有氧大會課程講師

### Andy 小黑人 老師



專長 Nike Training Club、ZUMBA

經歷 台灣區Nike簽約資深教練

台灣區Nike NTC認證老師

台灣區Nike菁英組競技有氧冠軍

台灣區ZumbaFitness認證老師

台灣區FIGHT DO認證老師

## 集點辦法說明



### 集點規則

- 凡參與「全民瘋運動 女子美力時代」系列活動。包含各主題課程、大型活動攤位inbody檢測活動、運動嘉年華，皆可累積一張集點卡，集滿十張即可兌換獎品一份。
- 凡參與主題課程，並可證明為該區居民，經工作人員確認後即可多得兩張集點卡。
- 本年度首次參與任一主題課程，即可多得兩張集點卡

### 獎品品項

玻璃隨手瓶、收納保鮮盒、野餐墊等  
(以實際品項為準，詳見官方粉絲頁公告)

### 獎品數量

共計500份，數量有限換完為止

### 兌換時間及地點

9/8(日)運動嘉年華攤

## 運動場館體驗卷

### 發放對象

- ✓ 凡於報名系統成功報名各主題課程並實際到場參加者
- ✓ 凡參與大型女性路跑攤位Inbody檢測活動參加者
- ✓ 凡參與運動嘉年華活動者

### 體驗卷品項

運動中心及民間場館單次設施或課程體驗卷

### 體驗卷數量

共計3000份，數量有限發完為止

## 全民瘋運動

OPEN

# 「女子」

# 美力時代



指導單位



主辦單位



臺北市政府體育局  
Bureau of Sports, Taipei City Government

承辦單位



緯集運動行銷

## 女性專屬課程



日期	時間	課程名稱	行政區	場地
4/20(六)	10:00-11:00	女神背殺秘笈大公開	松山區	民權區民活動中心
4/20(六)	14:00-15:00	基礎瑜珈	松山區	民權區民活動中心
5/4(六)	10:00-11:00	神力女超人班	內湖區	行善區民活動中心
5/4(六)	14:00-15:00	間歇有氧	內湖區	行善區民活動中心
5/18(六)	10:00-11:00	居家徒手肌力訓練	士林區	義信區民活動中心
5/18(六)	14:00-15:00	Kickboxing 有氧	士林區	義信區民活動中心
6/1(六)	10:00-11:00	NTC訓練課程	大同區	延平區民活動中心
6/1(六)	14:00-15:00	iPARTY 有氧	大同區	延平區民活動中心
6/15(六)	10:00-11:00	ZUMBA	南港區	中研區民活動中心
6/15(六)	14:00-15:00	間歇有氧	南港區	中研區民活動中心
6/22(六)	10:00-11:00	孕婦瑜珈放輕鬆	松山區	民權區民活動中心
6/22(六)	14:00-15:00	孕婦瑜珈放輕鬆	松山區	民權區民活動中心
6/29(六)	10:00-11:00	ZUMBA	萬華區	興義區民活動中心
6/29(六)	14:00-15:00	肩臂雕塑	萬華區	興義區民活動中心
7/6(六)	10:00-11:00	核心肌群提升 痠痛掰掰	文山區	木新區民活動中心
7/6(六)	14:00-15:00	伸展瑜珈	文山區	木新區民活動中心
7/20(六)	10:00-11:00	特務曲線之全身循環	北投區	唶哩岸區民活動中心
7/20(六)	14:00-15:00	間歇有氧	北投區	唶哩岸區民活動中心
8/10(六)	10:00-11:00	iPARTY 有氧	松山區	民權區民活動中心
8/10(六)	14:00-15:00	間歇有氧	松山區	民權區民活動中心
9/21(六)	10:00-11:00	NTC訓練課程	士林區	義信區民活動中心
9/21(六)	14:00-15:00	皮拉提斯雕塑	士林區	義信區民活動中心
10/5(六)	14:00-15:00	完美曲線雕塑	中正區	水源區民活動中心
10/12(六)	10:00-11:00	飛輪燃脂訓練班	文山區	政治大學游泳館
10/12(六)	14:00-15:00	飛輪燃脂訓練班	文山區	政治大學游泳館
10/19(六)	14:00-15:00	蜜桃臀專業課程	大安區	瑞安區民活動中心
10/26(六)	10:00-11:00	間歇有氧	北投區	唶哩岸區民活動中心
10/26(六)	14:00-15:00	居家徒手肌力訓練	北投區	唶哩岸區民活動中心

## 親子好動課程



日期	時間	課程名稱	行政區	場地
4/27(六)	10:00-11:00	親子瘋國標	大安區	錦安二區民活動中心
4/27(六)	14:00-15:00	快樂玩運動	內湖區	行善區民活動中心
5/11(六)	10:00-11:00	親子體能律動	中正區	龍興區民活動中心
5/11(六)	14:00-15:00	嗨翻！親子體操	內湖區	行善區民活動中心
5/25(六)	10:00-11:00	活力體操全能王	松山區	台北田徑場
5/25(六)	14:00-15:00	翻滾吧！My Girls	松山區	台北田徑場
7/13(六)	10:00-11:00	親子瘋國標	中山區	行政區民活動中心
7/13(六)	14:00-15:00	親子體能律動	中山區	行政區民活動中心
8/3(六)	10:00-11:00	親子瘋國標	文山區	木新區民活動中心
8/3(六)	14:00-15:00	嗨翻！親子體操	文山區	木新區民活動中心
8/17(六)	10:00-11:00	活力體操全能王	松山區	台北田徑場
8/17(六)	14:00-15:00	翻滾吧！My Girls	松山區	台北田徑場
8/24(六)	10:00-11:00	快樂玩運動	信義區	興雅區民活動中心
8/24(六)	14:00-15:00	嗨翻！親子體操	信義區	興雅區民活動中心
9/28(六)	10:00-11:00	親子瘋國標	內湖區	清白區民活動中心
9/28(六)	14:00-15:00	活力體操全能王	內湖區	清白區民活動中心
10/5(六)	10:00-11:00	親子瘋國標	中正區	水源區民活動中心
10/19(六)	10:00-11:00	親子瘋國標	大安區	瑞安區民活動中心
11/9(六)	10:00-11:00	親子瘋國標	信義區	興雅區民活動中心
11/9(六)	14:00-15:00	翻滾吧！My Girls	信義區	興雅區民活動中心

居家體適能教學  
+ 每月雕塑主題

四月 背影殺手-背部雕塑  
五月 拳力女超人-手臂  
六月 全面啟動-全身  
七八月 鑽石馬甲線-腹部  
九月 翹臀特訓班-下半身  
十月 背影殺手-背部雕塑

「女子」美力時代

