

樂齡巡迴運動指導團!

人生下半場 由我做主!

1 主動出擊 提供單次的免費運動課程!

活動內容 主動到據點辦理 2 小時的單次運動課程

辦理時間 安排於 4~10 月期間上課

申請條件 12人以上

2 教練外送服務 強肌體能訓練班，限額 25 班

活動內容 每班 4 小時，每單位限申請 1 班

辦理時間 安排於 4~11 月期間上課

申請條件 15人以上

3 樂齡運動據點 全方位體能訓練班，1區1據點

活動內容 1區1據點，每據點共 18 小時

辦理時間 安排於 4~10 月期間上課

申請條件 15人以上

4 體適能常態班 完整的運動訓練，並加入體適能檢測

活動內容 每班每週 2 次，每次 1.5 小時，共 8 週 16 次

辦理時間 安排於 4~11 月期間上課

申請條件 20人以上

5 在家隨時運動 線上教學影片系列

打開手機或電腦，在家就是你的健身房

▶ Youtube搜尋：臺北市政府體育局-樂齡巡迴運動指導團

運動課程申請條件

✓無照護需求者 ✓通風明亮寬敞 ✓活動期間內須投保公共意外責任險

☎ 電話洽詢 02-2581-4402

f 臺北市政府體育局 - 【樂齡巡迴運動指導團】

