

士林區健走教室

2021 年蘭興一號公園『健走教室』推廣活動即將開鑼！

日期(周一~週五)	地點	
04/06~04/29 晚上 19:00-20:00	【蘭興一號公園】 中山北路六段 405 巷口 (士東國小對面半圓形廣場) ◎遇雨取消	
主題： 30 分鐘健走、30 分鐘健身運動		授課教練： 吳雯心
課程重點： 健走強化心肺耐力、燃燒脂肪，並搭配各種健身運動增強肌耐力、強化核心肌群。		

要活就要動，一起關心您的身心保健，歡迎現場免費報名參加

請穿著運動服及運動鞋，並請準時到場暖身，
推廣環保，請自備水杯及毛巾。遇雨取消。
詳情請瀏覽協會網站：
www.exercise.org.tw



協會官網



健走教室群組

活動主辦單位 (共同主辦)



社團法人中華民國健身運動協會
Health & Exercise Association R.O.C.

承辦人：

中華民國健身運動協會
臺北市士林健康服務中心

楊仲哲 教練 02-2503-0502
黃俐禎 護理師 02-2881-3039 #7192

廣告

