

北教大推廣中心-活力養生課程

國立臺北教育大學推廣教育中心課程熱烈招生中，以下資訊主要介紹「活力養生類」課程。

歡迎查詢課程表之「課程代碼」：至課程頁面查看課程相關資訊、線上報名(系統可自動產生繳費單)。並歡迎來電或來信洽詢！(cce@tea.ntue.edu.tw；02-27321104 轉分機 82104、82110、82109)

活力養生課程表				
星期	10:00 - 11:30	17:45 ~ 18:45	19:00 ~ 20:00	20:10 - 21:10
週一		■ 瑜珈提斯(黛娜) 108/10/28-109/1/20 (108D828) 報名截止：109-01-10	★ 輕舞健走有氧(黛娜) 108/10/28-109/1/20 (108D826) 報名截止：109-01-10	
週二		▲ 哈達瑜珈(JULIA) 108/10/29-109/2/11 (108D832) 報名截止：109-01-31	◆ 修復瑜珈(JULIA) 108/10/29-109/2/11 (108D830) 報名截止：109-01-31	
週三			◆ 修復瑜珈(JULIA) 108/10/30-109/2/12 (108D831) 報名截止：109-01-31	
週四		● 輕流動瑜珈(ANNE) 108/9/12-108/12/19 (108D822) 報名截止：108-12-09	◎ 墊上核心與肌力雕塑(LIZ) 108/8/1-10/24 (108D380) 報名截止：108-10-14 108/10/31-109/2/13 (108D825) 報名截止：109-01-31	
週五		◎ 墊上核心與肌力雕塑(LIZ) 108/11/1-109/1/31 (108D833) 報名截止：109-01-21	★ 輕舞健走有氧(黛娜) 108/11/1-109/1/31 (108D827) 報名截止：109-01-21	■ 瑜珈提斯(黛娜) 108/11/1-109/1/31 (108D829) 報名截止：109-01-21
週六	■ 瑜珈提斯(TIM) 108/9/28-109/1/4 (108D824) 報名截止：108-12-09			

註1：學費單堂1小時課程費用為120~200元，視優惠身分而定。

註2：因個人因素請假缺課恕無法補課或退款。

註3：請依課程需要自備瑜珈墊或室內運動鞋。

預定停課日

周一班：12/2 本校體育表演會

周二班：11/12 本校校運會、12/3 本校體育表演會、12/31 跨年、1/28 春節

周三班：11/13 本校校運會、12/4 本校體育表演會、1/1 元旦、1/29 春節

周四班：10/10 雙十節、11/14 本校校運會、12/5 本校體育表演會、1/23 本校春假、1/30 本校春假

周五班：12/6 本校體育表演會、1/24 春節

周六班：10/5 全國補上班、10/12 雙十連假、12/7 本校體育表演會

推廣教育網
課程報名網頁



優惠方案 (請以課程報名頁面優惠資訊為主，優惠身分擇一使用)

- 免報名費、學費六折：北教大榮退教職員工
- 免報名費、學費七折：北教大在職教職員工(含本校附小教職員)
- 免報名費、學費八折：10人以上團報、65歲以上之銀髮族、北教大在校學生
- 免報名費、學費九折：曾修習本校推廣教育課程之舊學員、北教大畢業校友

活力養生-課程介紹

瑜珈提斯(黛娜老師)【周一、五晚上】

皮拉提斯具有強化核心肌群、美化身體線條之功能，同時結合瑜珈強調體位與呼吸之元素，讓您美化體態、增加核心功能、保持身體柔軟性及精神放鬆。

[108D828 瑜珈提斯-週一班\(預定 10/28 開班\)](#)、[108D829 瑜珈提斯-週五班\(預定 11/1 開班\)](#)

★ 輕舞健走有氧(黛娜老師)【周一、五晚上】

課程設計易懂、好入門、無壓力且具有良好的運動效果，搭配流行音樂與大家一起運動流汗，讓您培養良好且持續的運動習慣。

[108D826 輕舞健走有氧-週一班\(預定 10/28 開班\)](#)、[108D827 輕舞健走有氧-週五班\(預定 11/1 開班\)](#)

▲ 哈達瑜珈(Julia 老師)【周二晚上】

哈達瑜珈是瑜珈的基礎，以冥想、呼吸、拜日式為主軸。練習的基礎建立於穩定的呼吸，穩定的專注力，正位的體位法，不傷害、不強迫的原則上。

[108D832 哈達瑜珈-週二班\(預定 10/29 開班\)](#)

◆ 修復瑜珈(Julia 老師)【周二、三晚上】

冥想讓我們的思緒安定，藉由穩定的呼吸喚醒身體的覺知，體位法練習在安全順位裡，在每次的練習，修復身心。

[108D830 修復瑜珈-週二班\(預定 10/29 開班\)](#)、[108D831 修復瑜珈-週三班\(預定 10/30 開班\)](#)

● 輕流動瑜珈(Anne 老師)【周四晚上】

藉由呼吸與體位法的練習，找回身與心的連結與流動，改善所有緊繃不適的狀態，整合身與心的平衡。

[108D822 輕流動瑜珈-週四班\(預定 9/12 開班\)](#)

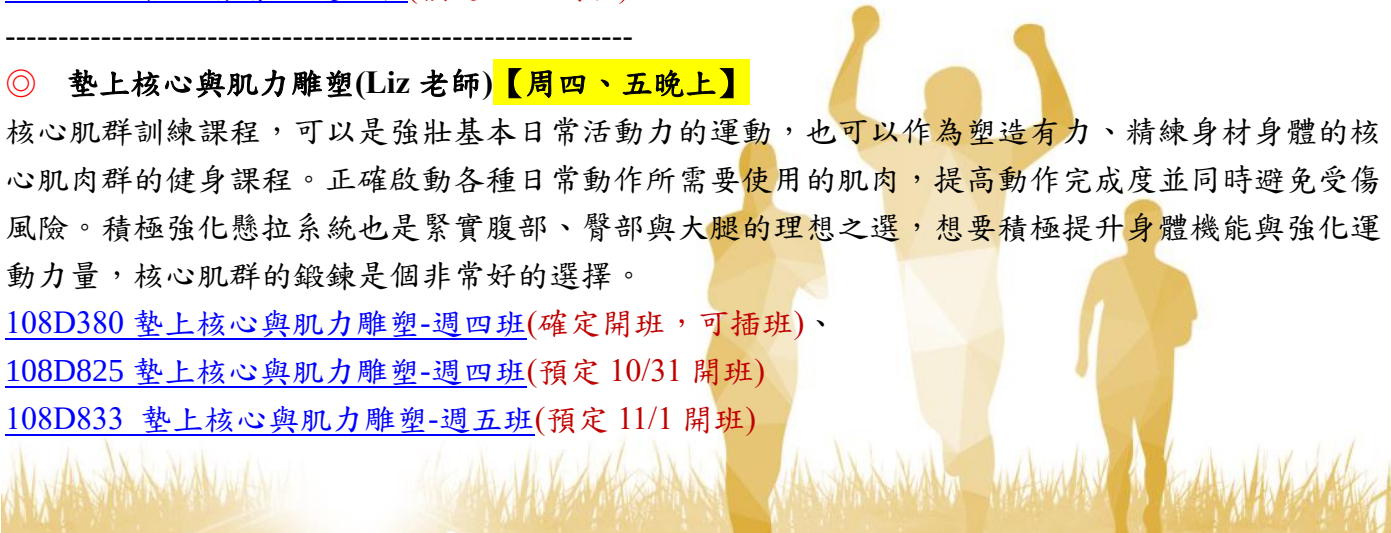
◎ 墊上核心與肌力雕塑(Liz 老師)【周四、五晚上】

核心肌群訓練課程，可以是強壯基本日常活動力的運動，也可以作為塑造有力、精練身材身體的核心肌肉群的健身課程。正確啟動各種日常動作所需要使用的肌肉，提高動作完成度並同時避免受傷風險。積極強化懸拉系統也是緊實腹部、臀部與大腿的理想之選，想要積極提升身體機能與強化運動力量，核心肌群的鍛鍊是個非常好的選擇。

[108D380 墊上核心與肌力雕塑-週四班\(確定開班，可插班\)](#)、

[108D825 墊上核心與肌力雕塑-週四班\(預定 10/31 開班\)](#)

[108D833 墊上核心與肌力雕塑-週五班\(預定 11/1 開班\)](#)



■ 瑜珈提斯(Tim 老師)【周六早上】

結合皮拉提斯的動作與瑜珈體位法的練習，調和身心與穩定情緒，達到身心靈的平衡，持續不斷的練習可改善身體的健康。

[108D367 瑜珈提斯-週六班\(確定開班，可插班\)](#)、[108D824 瑜珈提斯-週六班\(預定 9/28 開班\)](#)

◎本中心開設課程包含：隨班附讀、學分專班、師資培訓、活力體能、生活藝術、兒童系列...等多種優質課程類別，歡迎參考報名網頁查詢課程詳細資料(<https://cce.ntue.edu.tw/newcourses>)，給自己和孩子增能、放鬆、鍛鍊的機會！

敬祝您身體健康、萬事如意！

國立臺北教育大學 進修推廣處 推廣教育中心

電話：(02)2732-1104 轉 82104、82110、82109

傳真：(02)2736-2578

電子郵件：cce@tea.ntue.edu.tw

推廣教育網：<https://cce.ntue.edu.tw/>

FB 粉絲團短網址：<https://goo.gl/E95dDy>

地址：10671 臺北市大安區和平東路二段 134 號 篤行樓 101 室

國立臺北教育大學推廣教育中心

會員申請及報名表(線上報名則免填本表)

***帳號：**

***密碼：**

帳號與密碼至少 6 個字元，僅可使用阿拉伯數字 (0~9)、大小寫英文字母 (a~z, A~Z)，不分大小寫

※亦可自行至本中心網頁：<http://cce.ntue.edu.tw>註冊會員後報名。

報名課程	編號	課程代碼	課程名稱	上課日期
	(1)			
	(2)			
	(3)			
	(4)			
*學員姓名		* 身分 證字號		
*性 別	☐ 男 ☐ 女		* 出生 年月日	年 月 日
*就讀學校		*優惠身分		
*通訊住址				
*緊急聯絡 人姓名		*行動電話		
*聯絡電話 日：() 夜：()				
*Email *開課時將以 Email 通知，請填寫常用郵箱。				
*學歷		*職業		
請問您是如何得知本課程訊息？【可複選】 謝謝您的告知！ ☐舊學員 ☐親友介紹 ☐傳單 ☐報紙廣告 ☐電子郵件 ☐教師研習網站 ☐其他： ☐本中心網站 ☐本校電子字幕看板 ☐本校海報布條公告 ☐本校校門口簡章				
帳戶資訊		銀行/郵局名稱： 分行/局號： 帳號： 戶名： *非必填資訊，於符合退費狀況時匯款用。		
備 註		☐ 僅報名單一課程，費用無優惠。 ☐ 免報名費，學費 6 折：北教大榮退教職員工。 ☐ 免報名費，學費 7 折：北教大在職教職員工(含本校附小教職員) ☐ 免報名費，學費 8 折：10 人以上團報、65 歲以上之銀髮族、北教大在校學生 ☐ 免報名費，學費 9 折：曾修習本校推廣教育課程之舊學員、北教大畢業校友		

※填寫後請：

1. mail 電子檔至 cce@tea.ntue.edu.tw，並來電告知(02)2732-1829，或
2. 傳真至 2736-2578。