

「消除性平肚肚歧視-營造健康體態YOU & ME」計畫

新北市政府111年員工健康體位控制課程表

上課地點：新北市政府大樓603大禮堂

學員自備器材：水壺、毛巾、啞鈴*2(2個寶特瓶裝水)、瑜珈墊等個人運動用品

★貼心叮嚀：請學員自備水壺、毛巾、2個啞鈴(或2個寶特瓶裝水)、瑜珈墊及手機運動腰包(臂套)等個人運動用品

上課日期	星期	上課時間	課程內容	執行教練
4月27日	三	1550	簽到報到	呂政育、王冠璇 徐鈺芳、林晨秀
		1600-1730	認識肌力訓練篇-上+下肢穩定訓練法(含主題講解)	
		1730	課程結束簽退	
4月28日	四	1550	簽到報到	陳冠傑、闕締嘉 陳惠如、張珮容
		1600-1730	心肺訓練-ZUMBA PARTY	
		1730	課程結束簽退	
5月11日	三	1550	簽到報到	王冠璇、林明蔚 徐鈺芳、林晨秀
		1600-1730	認識肌力訓練篇-核心肌群控制訓練及肌群正確施力(含主題講解)	
		1730	課程結束簽退	
5月12日	四	1550	簽到報到	王雍權、李杰峰 陳勇証、康柏瑞
		1600-1730	心肺有氧-拳擊有氧	
		1730	課程結束簽退	
5月18日	三	1550	簽到報到	王冠璇、林明蔚 徐鈺芳、林晨秀
		1600-1730	認識肌力訓練篇-臀部控制訓練及強化訓練的好處(含主題講解)	
		1730	課程結束簽退	
5月19日	四	1550	簽到報到	陳冠傑、闕締嘉 陳惠如、張珮容
		1600-1730	心肺訓練-ZUMBA PARTY	
		1730	課程結束簽退	
5月25日	三	1550	簽到報到	王冠璇、林明蔚 徐鈺芳、林晨秀
		1600-1730	組合式肌力訓練，在家也能做(Super Set)	
		1730	課程結束簽退	
5月26日	四	1550	簽到報到	王雍權、李杰峰 陳勇証、康柏瑞
		1600-1730	心肺有氧-拳擊有氧	
		1730	課程結束簽退	