

好厝邊 SPORT

◆ 運動接地氣、快樂動下去 ◆

免費體驗課程

活動目的

為提升板橋區運動人口，108年板運再度推出敦親睦鄰運動課程，期望讓好鄰居們免費參與體驗，運動多多、好處多多！一起運動接地氣、快樂動下去！

報名資訊

- 報名費用：**課程免費，酌收清潔費每堂100元(課程教材費另計)**
- 課程人數：開課人數如下表所示。未達開班人數恕不開班，額滿即停止報名
- 報名地點：即日起請至一樓課務櫃檯報名，諮詢專線 2258-8886分機211-213

11月/November

★體驗課學員續報 12月單月課程，享9折優惠★

課程名稱	星期	日期	時間	原價	老師	滿班
飛輪有氧	五	11/08	18:30-19:20	200	Wush	15
燃脂搏擊	五	11/15	19:00-20:00	200	小潔	8
親子瑜珈 (2-6 歲)	一	11/18	10:40-11:40	300	凱昕	10
美腹美肌	六	11/23	08:50-09:50	300	羽欣	10
親子空中瑜珈 (7-13 歲)	四	11/28	16:10-17:10	500	Furby	5
孕婦瑜珈	五	11/29	19:00-20:00	300	林奕伶	7
鼓棒有氧	六	11/30	13:00-14:00	250	每朝	10

指導單位：



新北市政府體育處
SPORTS OFFICE, NEW TAIPEI CITY GOVERNMENT

主辦單位：



新北市板橋國民運動中心
New Taipei City Banqiao Civil Sports Center



長佳機電工程股份有限公司
Chang Jia M&E Engineering Corp.