



TATUNG SMART MANOR

大同莊園

公告

大管一公字第 0573 號

主旨：社區舞蹈課程開放報名說明：

- 一、社區舞蹈課程開放報名，請各住戶踴躍參加。
- 二、相關課程資訊如下圖：

大同莊園 社團課程開班資料					課程上限10人
課程名稱	上課日期	星期	上課時間	時數/費用	備註
B1 肚皮舞	開課日待定	每週六	16:30-17:30	每週一堂共10堂，2500元	開課至少8人
D4 拳擊有氧	開課日待定	每週日	20:30-21:30	每週一堂共10堂，2500元	開課至少8人
E1 有氧派對	開課日待定	每週日	16:30-17:30	每週一堂共10堂，2500元	開課至少8人

肚皮舞的舞蹈動作，有很多都是扭動或是抬臀的動作，背部呈水平直線，屁股不刻意向後翹，胸部吸氣向上提升，肚皮是採放鬆的狀態，而肚皮的肌肉經過長時間練習，會練成呈現橢圓型的一塊，不會有六塊肌。

有氧派對以有氧的基本動作，結合芭蕾舞、街舞、爵士、騷沙等基本元素，加以流暢的編排，形成新穎的組合套路，利用緊湊及合理的教學法，讓不同程度的學員都能在課程中保持中低強度的運動心率，加上動感的音樂，整個過程也不會感到過於疲累，同時又能消耗大量卡路里，使運動輕鬆了起來。

如報名人數達開課門檻，將會以電話通知並投課表至住戶信箱

- 一、報名方式：上午09:00～晚上21:00至管理中心報名即繳費，費用分別如上圖，達開課人數即可立即開班。
- 二、報名截止：如未達開課人數將順延報名時間。
- 三、注意事項：
 - 上課地點於本社區多功能舞蹈教室。
 - 舞蹈課程的費用已包含扣點和清潔費。
 - 上課需自備水及毛巾。
 - 舞蹈教室提供瑜珈墊也可自行攜帶。
 - 如課程中需穿鞋子上課，請自備乾淨的鞋子。

中華民國 112 年 3 月 29 日

大同莊園社區管理委員會 敬啟

