

大同莊園

公告

大管一公字第 0531 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
C3 瑜珈提拉	1/5-3/2	每週四	20:30-21:30	每週一堂共8堂，2000元	名額剩3位
彼拉提拉是身體肌群平衡與聯動的基礎訓練，彼拉提斯結合了伸展和體能增強運動，在做每種動作時您必須儘可能伸展肢體，拉緊肌肉。在持續的訓練後，不但可以練出窈窕的身段，還能改善下背部疼痛的情況喔！因為此課程重點在於核心訓練，動作安全且柔和，目前此課程被各大醫院廣泛使用於複健課程當中，是效果好又安全的課程。					
1/21~1/29過年年假暫停順延一週					
2/25~2/28 二二八連假暫停順延一週					

- 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函扣點和清潔費。
 - 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。
 - 12/1起新增社團課程請假規範，請假退費須扣100元退費手續費，八堂課程至多退費兩次課程費用，第三次請假恕不退費。

中華民國 111 年 12 月 23 日

大同莊園社區管理委員會 敬啟

廣程物業 日丰保全

熱忱 創新 專業 嚴謹

