

大同莊園

## 公告

大管一公字第 0544 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      |
| A3 瑜珈                                                                                                      | 2/7-4/10 | 每週四 | 14:00-15:00 | 每週一堂共8堂，2000元 | 名額剩4位   |
| 瑜珈是藉由扭轉、伸張、彎曲等動作，並透過瑜珈呼吸法，連結全方位的動態伸展，排除體內深沉的毒素，達到深度的放鬆。除了可舒緩平時緊繃的神經，並可以訓練身體肌肉耐力與心肺功能，同時也兼具美姿美儀及展現線條的良好效果喔。 |          |     |             |               |         |
| 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                                                                                      |          |     |             |               |         |
| 4/1~4/5清明連假暫停順延一週                                                                                          |          |     |             |               |         |

- 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 112 年 1 月 15 日

廣程物業 日丰保全

熱忱 創新 專業 嚴謹

