



TATUNG SMART MANOR

大同莊園

公告

大管一公字第 0560 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	開課日待定	每週二	14:00~15:00	每週一堂共8堂，2000元	名額剩1位	
C4 瑜珈提拉	開課日待定	每週四	20:30~21:30	每週一堂共8堂，2000元	名額剩1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。						
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						
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 2 日

大同莊園社區管理委員會 敬啟

