

寶貝媽咪健康有氧 Y0~ 臺北市新移民支持團體

◇ 日期：112 年 5 月 3 日至 112 年 6 月 21 日

◇ 時間：每週三下午 2 時至 4 時，最後一堂課為下午 1 時 30 分至 4 時 30 分

◇ 地點：木樓合唱團(臺北市大安區杭州南路二段 7-1 號 B1)

捷運東門站步行 6 分鐘

◇ 對象：新移民

◇ 課程報名：請來電報名，報名專線 (02) 2230-0339 洽詢蘇社工

◇ 團體講師：黃靖惟 老師

5/3 有氧運動 easy go

5/31 跟著音樂動滋動—節奏有氧津動

5/10 歡樂基礎津動有氧

6/7 左左右右—敏捷梯的運用

5/17 環環相扣—健身環的運用

6/14 扭腰擺臀—拉丁有氧

5/24 初級 TABATA—全身燃脂

6/21 經絡運動與經絡按摩

◇ 主辦單位：臺北市政府衛生局

◇ 承辦單位： 財團法人 EDEN SOCIAL WELFARE FOUNDATION
伊甸社會福利基金會



報名 QR CODE