

## 淡江大學女聯會 104 年度「舞動生活·感動人生」活動課程表

週次	日期 (星期四)	課程	指導老師	集合地點
1	10/1	體脂前測 開幕式、活力舞動	郭馥滋老師	體育館四樓 排球場
2	10/8	墊上核心運動	郭馥滋老師	體育館 B1 武術室
3	10/15	墊上核心運動	郭馥滋老師	體育館 B1 武術室
4	10/22	墊上核心運動	郭馥滋老師	體育館 B1 武術室
5	10/29	健走愛派對有氧 (IParty Walk)	趙曉雯老師	體育館 B1 武術室
6	11/5	健走愛派對有氧 (IParty Walk)	趙曉雯老師	體育館 B1 武術室
7	11/12	健走愛派對有氧 (IParty Walk)	趙曉雯老師	體育館 B1 武術室
8	11/26	活力燃脂體適能	黃子榮老師	體育館 3F 重訓室
9	12/3	活力燃脂體適能	黃子榮老師	體育館 3F 重訓室
10	12/10	健走 Let's GO! (兩備-活力燃脂體適能)	黃子榮老師 李俞麟老師	體育館 4 樓外廣場集合 (兩備-體育館 B1 武術室)
11	12/17	健身運動趣	李俞麟老師	體育館 3F 重訓室
12	12/24	體脂後測 健身運動趣	李俞麟老師	體育館 3F 重訓室
13	12/31	綜合課程、閉幕式	趙曉雯老師	體育館四樓 排球場

備註：墊上核心運動課程，可自備瑜珈墊。

聯絡分機：2183，體育館 3 樓 SG301 室。