

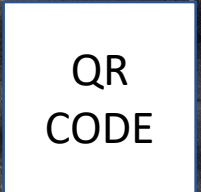
LIFE & HEALTH

活動日程表

(9月份)

BUILD UP YOUR BODY

					9/1(五)	9/2(六)
9/3(日)	9/4(一) 大學入門	9/5(二) 大學入門	9/6(三) 大學入門	9/7(四) 大學入門	9/8(五)	9/9(六)
9/10(日)	9/11(一)	9/12(二)	9/13(三)	9/14(四)	9/15(五)	9/16(六)
9/17(日)	9/18(一)	9/19(二)	9/20(三)	9/21(四)	9/22(五)	9/23(六)
9/24(日)	9/25(一) <u>身體組成分析</u> (前測) 17:00~19:00 地點:住輔組前廳	9/26(二) 健康生活 招募說明會 18:30~19:30 地點:二校區M103	9/27(三) 健康生活 招募說明會 18:30~19:30 地點:一校區H104	9/28(四) <u>身體組成分析</u> (前測) 17:00~19:00 地點:二校區學習工坊	9/29(五) 中秋節	9/30(六)



報名連結

LIFE & HEALTH

活動日程表

(10月份)

BUILD UP YOUR BODY

10/1(日)

10/2(一)

10/3(二)
核心JUST DO IT
(入門)
18:30~19:30
地點:男宿19棟好學堂

10/4(三)

10/5(四)
我會不會吃太多?!
(熱量計算)
18:30~19:30
地點:男宿21棟
共學空間

10/6(五)

10/7(六)

10/8(日)

10/9(一)
補假

10/10(二)
國慶日

10/11(三)

10/12(四)
誰能分我一點肉!
(增肌怎麼吃)
18:30~19:30
地點:學務處4F
多元活動空間

10/13(五)

10/14(六)

10/15(日)

10/16(一)

10/17(二)
練手打人才會痛!
(肌力)
18:30~19:30
地點:男宿19棟好學堂

10/18(三)

10/19(四)
我不想要太多肉!
(減脂怎麼吃)
18:30~19:30
地點:二校區學習工坊

10/20(五)

10/21(六)

10/22(日)

10/23(一)

10/24(二)
練腳爬山才不累!
(肌力)
18:30~19:30
地點:男宿19棟好學堂

10/25(三)

10/26(四)
腰酸背痛OH GOD
(筋膜放鬆 上肢)
18:30~19:30
地點:學務處4F
多元活動空間

10/27(五)

10/28(六)

10/29(日)

10/30(一)

10/31(二)
核心JUST DO IT
(中階)
18:30~19:30
地點:男宿19棟好學堂

QR
CODE

報名連結

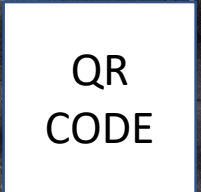
LIFE & HEALTH

活動日程表

(11月份)

BUILD UP YOUR BODY

			11/1(三)	11/2(四) 校慶	11/3(五)	11/4(六)
11/5(日)	11/6(一) 期中考週	11/7(二) 期中考週	11/8(三) 期中考週	11/9(四) 期中考週	11/10(五) 期中考週	11/11(六)
11/12(日)	11/13(一)	11/14(二) <u>我想要有美背!</u> (肌力) 18:30~19:30 地點:男宿19棟好學堂	11/15(三)	11/16(四) <u>腰酸背痛OH GOD</u> (筋膜放鬆 下肢) 18:30~19:30 地點:學務處4F 多元活動空間	11/17(五)	11/18(六)
11/19(日)	11/20(一)	11/21(二) <u>給我馬甲線人魚線!</u> (肌力) 18:30~19:30 地點:男宿19棟好學堂	11/22(三)	11/23(四) <u>貼紮好美好實在</u> (肌內效 上肢) 18:30~19:30 地點:男宿21棟 共學空間	11/24(五)	11/25(六)
11/26(日)	11/27(一)	11/28(二) <u>核心JUST DO IT</u> (高階) 18:30~19:30 地點:二校區學習工坊	11/29(三)	11/30(四) <u>貼紮好美好實在</u> (肌內效 下肢) 18:30~19:30 地點:學務處4F 多元活動空間		



報名連結

LIFE & HEALTH

活動日程表

(12月份)

BUILD UP YOUR BODY

12/3(日)

12/4(一)

12/5(二)

不出門就能長肉肉!
(彈力帶 上身)
18:30~19:30
地點:男宿19棟好學堂

12/6(三)

12/7(四)

健康好料動手DIY
(健康料理)
18:30~19:30
地點:男宿21棟廚房

12/1(五)

12/2(六)

12/8(五)

12/9(六)

12/10(日)

12/11(一)

12/12(二)

不出門就能長肉肉!
(彈力帶 下身)
18:30~19:30
地點:二校區學習工坊

12/13(三)

12/14(四)

吃外面健康嗎?
(外食怎麼吃)
18:30~19:30
地點:學務處4F
多元活動空間

12/15(五)

12/16(六)

12/17(日)

12/18(一)

12/19(二)

高效燃脂Jump!
(TABATA)
18:30~19:30
地點:男宿19棟好學堂

12/20(三)

12/21(四)

體態調整大補帖
(體態調整)
18:30~19:30
地點:學務處4F
多元活動空間

12/22(五)

12/23(六)

12/24(日)

12/25(一)

聖誕節

12/26(二)

身體組成分析
(後測)
晚上5:00~7:00
地點:住輔組前廳

12/27(三)

身體組成分析
(後測)
晚上5:00~7:00
地點:二校區學習工坊

12/28(四)

身體組成分析
(後測)
晚上5:00~7:00
地點:男宿21棟
共學空間

12/29(五)

12/30(六)

12/31(日)

1/1(一)

元旦

QR
CODE

報名連結