

※實際上課日期、時間、地點、課程內容、優惠方案，請以招生頁面為準。

北教大推廣中心課程簡章 - 活力養生類

國立臺北教育大學推廣教育中心課程熱烈招生中，以下資訊主要介紹「活力養生類」課程。
歡迎查詢課程表之「課程代碼」：至課程頁面查看課程相關資訊、線上報名(系統可自動產生繳費單)。並歡迎來電或來信洽詢！(pauline@tea.ntue.edu.tw ; 02-27321104 轉分機 82110)

北教大推廣中心 -活力養生課程表 (109.9.29 版)

星期	10:00 - 11:30 (1.5hr)	17:45 ~ 18:45 (1hr)	19:00 ~ 20:00 (1hr)
週一		瑜珈提斯(黛娜)確定開班 ~強化核心、美化體態~ 109/9/14-109/12/7(109D801)報名截止：109-11-30 停課日：11/30	輕舞健走有氧(黛娜)招生中 ~熱力派對、揮灑汗水~ 109/10/5-109/12/28(109D803)報名截止：109-12-28 停課日：11/30
週二			修復瑜珈(JULIA)確定開班 ~喚醒覺知、修復身心~ 109/8/18-109/11/3 (109D318)報名截止：109-11-03 109/11/10-110/1/26 (109D804)報名截止：109-1-26
週四		肌力燃脂有氧(LIZ)招生中 ~燃燒脂肪，熱力有氧~ 109/11/12-110/3/4(109D806)報名截止：110-3-4 停課日：109/12/3、12/31；110/1/28、2/4、2/11	墊上核心與肌力雕塑(LIZ)確定開班 ~打造翹臀、馬甲線~ 109/9/17-109/12/17(109D319)報名截止：109-12-10 停課日：10/1、12/3
週六	瑜珈提斯(TIM)確定開班 ~鍛鍊核心、舒展放鬆~ 109/8/8-109/11/21(109D320) 報名截止：109-11-20 停課日：9/26、10/3、10/10、10/24	◎詳細上課日期、地點、停課日，請見下頁。 ◎實際上課資訊請以網頁為準。 ◎歡迎付費單堂試上(每種課程每人限乙次)，試上收費標準恕不適用優惠。	

註1：平均學費單堂1小時課程費用為120~200元，視優惠身分而定。

註2：報名以1期為單位，若在「開班前(繳費前)」提出請假日期，可減扣請假之單堂學費。

註3：開班後(繳費後)，因個人因素請假缺課恕無法補課或退款。

註4：請依課程需要自備瑜珈墊、室內運動鞋。

註5：確定開班中課程，仍可申請插班，費用計算方式請見課程報名網頁。

優惠方案 (請以課程報名頁面優惠資訊為主，優惠身分擇一使用)

- 免報名費、學費六折：北教大榮退教職員工
- 免報名費、學費七折：北教大在職教職員工(含本校附小教職員)
- 免報名費、學費八折：10人以上團報、65歲以上之銀髮族、北教大在校學生、本校在職教職員眷屬
- 免報名費、學費九折：曾修習本校推廣教育課程之舊學員、北教大畢業校友

國立臺北教育大學 進修推廣處 推廣教育中心

電話：(02)2732-1104 轉 82110

傳真：(02)2736-2578

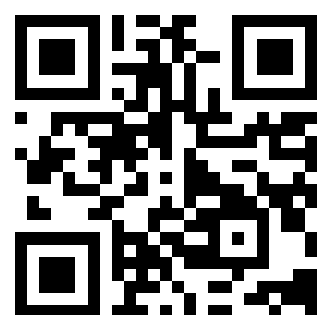
電子郵件：pauline@tea.ntue.edu.tw

推廣教育網：<https://cce.ntue.edu.tw/>

FB 粉絲團短網址：<https://goo.gl/E95dDy>

地址：10671 臺北市大安區和平東路二段 134 號 篤行樓 101 室

推廣教育網
課程報名網頁



※實際上課日期、時間、地點、課程內容、優惠方案，請以招生頁面為準。

周一班

課程名稱	17:45~18:45 瑜珈提斯 ~強化核心、美化體態~(黛娜老師)	19:00~20:00 輕舞健走有氧 ~熱力派對、揮灑汗水~(黛娜老師)
課程內容	皮拉提斯具有強化核心肌群、美化身體線條之功能，同時結合瑜珈強調體位與呼吸之元素，讓您美化體態、增加核心功能、保持身體柔軟性及精神放鬆。 *請自備瑜珈墊、長條運動毛巾。	課程設計易懂、好入門、無壓力且具有良好的運動效果，搭配流行音樂與大家一起運動流汗，讓您培養良好且持續的運動習慣。 *室內上課：請著鞋底乾淨無砂礫之室內運動鞋。
10/05(一)	04. 篤行樓八樓 802 教室(17:45 上課)	01. 篤行樓八樓 802 教室(開課、19:00 上課)
10/12(一)	05. 篤行樓八樓 802 教室(17:45 上課)	02. 篤行樓八樓 802 教室(19:00 上課)
10/19(一)	06. 篤行樓八樓 802 教室 17:45 上課)	03. 篤行樓八樓 802 教室(19:00 上課)
10/26(一)	07. 篤行樓八樓 802 教室(17:45 上課)	04. 篤行樓八樓 802 教室(19:00 上課)
11/02(一)	08. 篤行樓八樓 802 教室(17:45 上課)	05. 篤行樓八樓 802 教室(19:00 上課)
11/09(一)	09. 篤行樓八樓 802 教室 17:45 上課)	06. 篤行樓八樓 802 教室(19:00 上課)
11/16(一)	10. 篤行樓八樓 802 教室(17:45 上課)	07. 篤行樓八樓 802 教室(19:00 上課)
11/23(一)	11. 篤行樓八樓 802 教室(17:45 上課)	08. 篤行樓八樓 802 教室(19:00 上課)
11/30(一)	停課一次	停課一次
12/07(一)	12. 篤行樓八樓 802 教室(結業、17:45 上課)	09. 篤行樓八樓 802 教室(19:00 上課)
12/14(一)	01. 篤行樓八樓 802 教室(開課、17:45 上課)	10. 篤行樓八樓 802 教室(19:00 上課)
12/21(一)	02. 篤行樓八樓 802 教室(17:45 上課)	11. 篤行樓八樓 802 教室(19:00 上課)
12/28(一)	03. 篤行樓八樓 802 教室(17:45 上課)	12. 篤行樓八樓 802 教室(結業、19:00 上課)

周二班

課程名稱	修復瑜珈-喚醒覺知、修復身心(Julia 老師) (109D307、109D318：19:00~20:00，1 期 12 堂)
課程內容	冥想讓我們的思緒安定，藉由穩定的呼吸喚醒身體的覺知，體位法練習在安全順位裡，在每次的練習，修復身心。 *請自備瑜珈墊、長條運動毛巾。
10/06(二)	08. 藝術館三樓 M318 教室(19:00 上課)
10/13(二)	09. 藝術館三樓 M318 教室(19:00 上課)
10/20(二)	10. 藝術館三樓 M318 教室(19:00 上課)
10/27(二)	11. 藝術館三樓 M318 教室(19:00 上課)
11/03(二)	12. 藝術館三樓 M318 教室(結業、19:00 上課)
11/10(二)	01. 藝術館三樓 M318 教室(開課、19:00 上課)
11/17(二)	02. 藝術館三樓 M318 教室(19:00 上課)
11/24(二)	03. 藝術館三樓 M318 教室(19:00 上課)
12/01(二)	04. 藝術館三樓 M318 教室(19:00 上課)
12/08(二)	05. 藝術館三樓 M318 教室(19:00 上課)
12/15(二)	06. 藝術館三樓 M318 教室(19:00 上課)
12/22(二)	07. 藝術館三樓 M318 教室(19:00 上課)
12/29(二)	08. 藝術館三樓 M318 教室(19:00 上課)
01/05(二)	09. 藝術館三樓 M318 教室(19:00 上課)
01/12(二)	10. 藝術館三樓 M318 教室(19:00 上課)
01/19(二)	11. 藝術館三樓 M318 教室(19:00 上課)
01/26(二)	寒假，停課一次
02/02(二)	寒假，停課一次
02/09(二)	寒假，停課一次
02/16(二)	年假，停課一次
02/23(二)	12. 藝術館三樓 M318 教室(結業、19:00 上課)

優惠方案

(請以課程報名頁面優惠資訊為主，優惠身分擇一使用)

- 1.免報名費、學費六折：北教大榮退教職員工
- 2.免報名費、學費七折：北教大在職教職員工(含附小)
- 3.免報名費、學費八折：10人以上團報、65歲以上之銀髮族、北教大在校學生、本校在職教職員眷屬
- 4.免報名費、學費九折：曾修習本校推廣教育課程之舊學員、北教大畢業校友

◎插班課程：學費以原價計算*插班堂數。

國立臺北教育大學 進修推廣處 推廣教育中心

電話：(02)2732-1104 轉 82110

傳真：(02)2736-2578

電子郵件：pauline@tea.ntue.edu.tw

推廣教育網：<https://cce.ntue.edu.tw/>

FB 粉絲團短網址：<https://goo.gl/E95dDy>

地址：臺北市大安區和平東路二段 134 號篤行樓 101 室

※實際上課日期、時間、地點、課程內容、優惠方案，請以招生頁面為準。

周四班		
課程名稱	17:45~18:45 肌力燃脂有氧 ~燃燒脂肪，熱力有氧~(Liz 老師)	19:00~20:00 墊上核心與肌力雕塑 ~打造翹臀、馬甲線~(Liz 老師)
課程內容	肌力訓練結合動態的有氧舞蹈，以有氧舞蹈的趣味性及節奏，搭配好聽的流行音樂，讓您在無形中完成肌力訓練，不會再覺得動作很單調或無聊，甚至還能夠邊唱歌邊上課呢！ *室內上課：請著鞋底乾淨無砂礫之室內運動鞋。	塑造有力、精練身材身體的核心肌肉群的健身課程。想擁有馬甲線、人魚線、翹臀，您絕不能錯過！ *請自備瑜珈墊。
10/01(四)	招生中	中秋連假，停課一次
10/08(四)	招生中	03. 篤行樓八樓 802 教室(19:00 上課)
10/15(四)	招生中	04. 篤行樓八樓 802 教室(19:00 上課)
10/22(四)	招生中	05. 篤行樓八樓 802 教室(19:00 上課)
10/29(四)	招生中	06. 篤行樓八樓 802 教室(19:00 上課)
11/05(四)	招生中	07. 篤行樓八樓 802 教室(19:00 上課)
11/12(四)	01. 篤行樓八樓 802 教室(開課、17:45 上課)	08. 篤行樓八樓 802 教室(19:00 上課)
11/19(四)	02. 篤行樓八樓 802 教室(17:45 上課)	09. 篤行樓八樓 802 教室(19:00 上課)
11/26(四)	03. 篤行樓八樓 802 教室(17:45 上課)	10. 篤行樓八樓 802 教室(19:00 上課)
12/03(四)	停課一次	停課一次
12/10(四)	04. 篤行樓八樓 802 教室(17:45 上課)	11. 篤行樓八樓 802 教室(19:00 上課)
12/17(四)	05. 篤行樓八樓 802 教室(17:45 上課)	12. 篤行樓八樓 802 教室(結業、19:00 上課)
12/24(四)	06. 篤行樓八樓 802 教室(17:45 上課)	01. 篤行樓八樓 802 教室(開課、19:00 上課)
12/31(四)	跨年，停課一次	跨年，停課一次
01/07(四)	07. 篤行樓八樓 802 教室(17:45 上課)	02. 篤行樓八樓 802 教室(19:00 上課)
01/14(四)	08. 篤行樓八樓 802 教室(17:45 上課)	03. 篤行樓八樓 802 教室(19:00 上課)
01/21(四)	09. 篤行樓八樓 802 教室(17:45 上課)	04. 篤行樓八樓 802 教室(19:00 上課)
01/28(四)	寒假，停課一次	寒假，停課一次
02/04(四)	寒假，停課一次	寒假，停課一次
02/11(四)	年假，停課一次	年假，停課一次
02/18(四)	10. 篤行樓八樓 802 教室(17:45 上課)	05. 篤行樓八樓 802 教室(19:00 上課)
02/25(四)	11. 篤行樓八樓 802 教室(17:45 上課)	06. 篤行樓八樓 802 教室(19:00 上課)
03/04(四)	12. 篤行樓八樓 802 教室(結業、17:45 上課)	07. 篤行樓八樓 802 教室(19:00 上課)
03/11(四)	01. 篤行樓八樓 802 教室(開課、17:45 上課)	08. 篤行樓八樓 802 教室(19:00 上課)
03/18(四)	02. 篤行樓八樓 802 教室(17:45 上課)	09. 篤行樓八樓 802 教室(19:00 上課)
03/25(四)	03. 篤行樓八樓 802 教室(17:45 上課)	10. 篤行樓八樓 802 教室(19:00 上課)
04/01(四)	清明連假，停課一次	清明連假，停課一次
04/08(四)	04. 篤行樓八樓 802 教室(17:45 上課)	11. 篤行樓八樓 802 教室(19:00 上課)
04/15(四)	05. 篤行樓八樓 802 教室(17:45 上課)	12. 篤行樓八樓 802 教室(結業、19:00 上課)

優惠方案

(請以課程報名頁面優惠資訊為主，優惠身分擇一使用)

- 1.免報名費、學費六折：北教大榮退教職員工
- 2.免報名費、學費七折：北教大在職教職員工(含附小)
- 3.免報名費、學費八折：10人以上團報、65歲以上之銀髮族、北教大在校學生、本校在職教職員工眷屬
- 4.免報名費、學費九折：曾修習本校推廣教育課程之舊學員、北教大畢業校友

◎插班課程：學費以原價計算*插班堂數

國立臺北教育大學 進修推廣處 推廣教育中心

電話：(02)2732-1104 轉 82110

傳真：(02)2736-2578

電子郵件：pauline@tea.ntue.edu.tw

推廣教育網：<https://cce.ntue.edu.tw/>

FB 粉絲團短網址：<https://goo.gl/E95dDy>

地址：臺北市大安區和平東路二段 134 號篤行樓 101 室

※實際上課日期、時間、地點、課程內容、優惠方案，請以招生頁面為準。

周六班	
課程名稱	10:00~11:30 瑜珈提斯 ~鍛鍊核心、舒展放鬆~(Tim 老師)
課程內容	結合皮拉提斯的動作與瑜珈體位法的練習，調和身心與穩定情緒，達到身心靈的平衡，持續不斷的練習可改善身體的健康。 <i>*請自備瑜珈墊。</i>
09/05(六)	05. 體育館一樓舞蹈教室(10:00 上課)
09/12(六)	06. 體育館一樓舞蹈教室(10:00 上課)
09/19(六)	07. 體育館一樓舞蹈教室(10:00 上課)
09/26(六)	調整上班，停課一次
10/03(六)	中秋連假，停課一次
10/10(六)	國慶連假，停課一次
10/17(六)	08. 篤行樓八樓 802 教室(10:00 上課)
10/24(六)	停課一次
10/31(六)	09. 體育館一樓舞蹈教室(10:00 上課)
11/07(六)	10. 篤行樓八樓 802 教室(10:00 上課)
11/14(六)	11. 篤行樓八樓 802 教室(10:00 上課)
11/21(六)	12. 篤行樓八樓 802 教室(結業、10:00 上課)
11/28(六)	01. 篤行樓八樓 802 教室(開課、10:00 上課)
12/05(六)	02. 體育館一樓舞蹈教室(10:00 上課)
12/12(六)	03. 體育館一樓舞蹈教室(10:00 上課)
12/19(六)	04. 體育館一樓舞蹈教室(10:00 上課)
12/26(六)	05. 體育館一樓舞蹈教室(10:00 上課)
01/02(六)	元旦連假，停課一次
01/09(六)	06. 體育館一樓舞蹈教室(10:00 上課)
01/16(六)	07. 體育館一樓舞蹈教室(10:00 上課)
01/23(六)	08. 體育館一樓舞蹈教室(10:00 上課)
01/30(六)	寒假，停課一次
02/06(六)	寒假，停課一次
02/13(六)	年假，停課一次
02/20(六)	09. 體育館一樓舞蹈教室(10:00 上課)
02/27(六)	二二八連假，停課一次
03/06(六)	10. 體育館一樓舞蹈教室(10:00 上課)
03/13(六)	11. 體育館一樓舞蹈教室(10:00 上課)
03/20(六)	12. 體育館一樓舞蹈教室(10:00 上課)

優惠方案

(請以課程報名頁面優惠資訊為主，優惠身分擇一使用)

- 1.免報名費、學費六折：北教大榮退教職員工
- 2.免報名費、學費七折：北教大在職教職員工(含附小)
- 3.免報名費、學費八折：10人以上團報、65歲以上之銀髮族、北教大在校學生、本校在職教職員眷屬
- 4.免報名費、學費九折：曾修習本校推廣教育課程之舊學員、北教大畢業校友

◎插班課程：學費以原價計算*插班堂數

國立臺北教育大學 進修推廣處 推廣教育中心

電話：(02)2732-1104 轉 82110

傳真：(02)2736-2578

電子郵件：pauline@tea.ntue.edu.tw

推廣教育網：<https://cce.ntue.edu.tw/>

FB 粉絲團短網址：<https://goo.gl/E95dDy>

地址：臺北市大安區和平東路二段 134 號篤行樓 101 室

