

## 體適能促進課程

校內活動

張貼人：秘書室 / 公告日期：2011-03-07



※ 第一期課程皆已額滿 ※

第二期課程於 **3 月 25 日(週五)** 開放報名

敬請期待，謝謝！

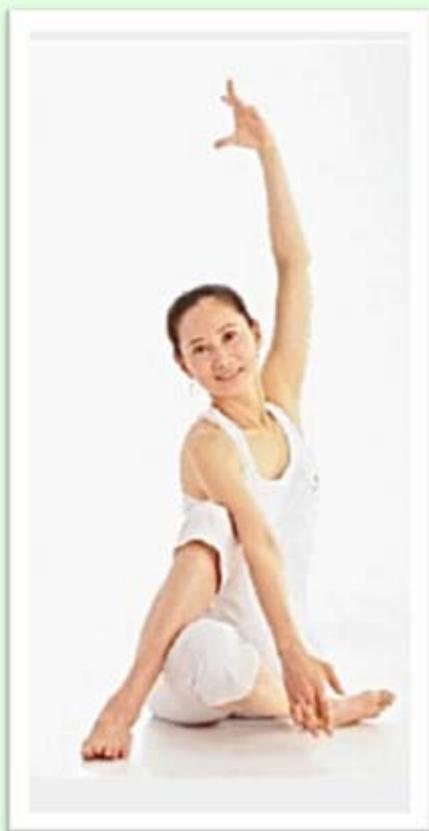
請洽：校內分機#2150 轉 102

## 4.皮拉提斯課程 PILATES

每周五下午18:00 ~ 19:00

## 5.瑜珈提斯課程 YOGALATES

每周五下午19:00 ~ 20:00



### 高秀華老師

國際瑜珈聯盟YOGA ALLIANCE  
RY200師資證照  
POLESTAR PILATES STUDIO證照  
PILATES MAT WORK 授證師資  
P.F.Y.強力適能瑜珈認證師資  
AFAA MAT SCIENCE 指導證照  
中華民國體適能協會實用級  
體適能指導證照

**專長：**ASHTANGA YOGA  
PRIMARY級、活力瑜珈、和  
緩瑜珈、瑜珈提斯、鬼臉瑜  
珈、親子瑜珈

附加檔案：

- [檔案下載](#)