淡江時報 第 1019 期

有氧瑜珈助健康

學生大代誌

【本報訊】蘭陽校園為鼓勵學生以運動替代久坐電腦前，自22日（週二）起推出「淡蘭瑜珈・健康同行」，將連續3週每週二晚上7點在蘭陽校園活動中心（SA104），以瑜珈和有氧幫助學生適度運動。學務業務保健醫護俞彥均說明，本次邀請安卡女神表演藝術坊團長陳淑娟帶領大家瑜珈暖身後，進行增進心肺功能的有氧運動，歡迎大家踴躍參加，邁向健康的生活。