

體適能課程 本週四報名截止

學生新聞

【記者張家綺淡水校園報導】為配合本校教學卓越計畫，及提升教職員與學生健康，體育室於下週一（10日）起舉辦「體適能促進課程」活動，即日起至本週四（6日）受理報名。

打頭陣的是10日登場的瑜珈班，11日則是促進心肺功能的體適能有氧班，及促進肌力、肌耐力的健身班，每班人數限定60人，各有4次的課程。體育室主任謝幸珠表示，運動除了鍛鍊身體外，還能帶來好心情，希望師生能踴躍參加。意者請洽承辦人張瓊如，分機2172。