

蘭陽健美動一動

學習新視界

【記者何家穎蘭陽校園報導】為了讓蘭陽師生認識健身運動對身體的益處，蘭陽校園於12日晚間7時在紹謨紀念活動中心多功能教室，舉行「健美蘭陽·神采飛颺」活動，由強生健身事業有限公司資深講師林志勳到校，為師生介紹健美運動、營養攝取、徒手阻力訓練和間歇訓練，讓大家不用到健身房也可以利用生活週邊器材來達到健身效果，師生們現場體驗TABATA運動（高強度間歇運動），經由運動20秒休息10秒，共8個動作，連續4分鐘為1組，在林志勳的指導和解說下，大家盡力地跟著指示，完成動作。

另外，蘭陽校園主任室將於21日晚間7時起在學生餐廳一樓，主辦「驚聲探險·聖誕足跡」活動，將與蘭陽校園師生歡度聖誕活動，歡迎大家踴躍出席。關於購票資訊，請洽CL501辦公室前學生會蘭陽行政中心攤位。

2018/04/19