學 生 及 教 職 員 健 身 工 作 坊

為介紹正確之健身器材使用法、重量訓練概念與方法，體育部將為學生及教職員開辦健身工作坊。修畢工作坊之學員可獲發『大學健身室使用證』乙張。

詳情如下：

工作坊編號	日　期	時　間	網上開始報名日期	網上截止報名日期	親臨報名日期（如有餘額）	教授語言
01/1920	16/11/2019 (星期六)	10:00am - 12:00nn	17/10/2019	27/10/2019	8/11/2019 至 額滿即止	廣東話（附以英文或普通話輔助）
02/1920	21/12/2019 (星期六)	10:00am - 12:00nn	31/10/2019	1/12/2019	13/12/2019 至 額滿即止	廣東話（附以英文或普通話輔助）

上課地點：大學健身室。

名　　額：每班二十五人，先到先得，額滿即止。

費　　用：一百元正。

報　　名：https://webapp.itsc.cuhk.edu.hk/ras/

查　　詢：3943 6097

備　　註：成功報名者必須於指定日期在辦公時間(上午 9:00 – 下午 6:00)親臨大學體育中心繳費作實，請自備現金，不設找續。

凡於工作坊內當天遲到或早退超過十五分鐘者，將不獲發健身室證書。

香港中文大學體育部

2019 年 10 月 15 日

報名須知

1. 網上報名日期：分別由 2019 年 10 月 17 日至 10 月 27 日及 2019 年 10 月 31 日至 12 月 1 日，上午 9:00 至下午 6:00。
2. 繳費日期：成功在網上報名者，於下列日期親臨大學體育中心繳費作實，
   詳細如下:
   01/1920 班必須於 2019 年 10 月 30 日至 11 月 6 日期間;
   02/1920 班必須於 2019 年 12 月 4 日至 12 月 11 日期間;
   (星期一至五) 上午 9:00 – 下午 6:00)，請自備現金，不設找續。所有項目一經報名，不得要求退款、轉班或由別人代替上課。
3. 體育部分別於 2019 年 11 月 8 日及 12 月 13 日下午 1:00 在體育部網頁顯示各班之餘額，以便查閱。
4. 親臨報名日期(課程若有餘額)：
   01/1920 班由 2019 年 11 月 8 日下午 1:00 起至額滿即止，
   02/1920 班由 2019 年 12 月 13 日下午 1:00 起至額滿即止，
   可於辦公時間(星期一至五 上午 9:00 – 下午 6:00)，親臨大學體育中心報名及即時繳費。先到先得，額滿即止。
5. 資格：凡本校全日制學生及全職教職員均可報名參加。
6. 報名人數未達名額半數之班別將會取消，有關之參加者將獲電話通知。
7. 網頁啟動：學生及教職員健身工作坊資料及報名網址將於 2019 年 10 月 16 日，下午 5:00 上載於體育部下列網頁。
8. 查詢電話：大學體育部 ☎3943 6097
9. 學生及教職員健身工作坊資料 http://www.peu.cuhk.edu.hk/zh-tw/announcements
   及報名網址: https://webapp.itsc.cuhk.edu.hk/ras/

香港中文大學體育部
2019 年 10 月 15 日