

# 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『大學健身室證書』乙張。



詳情如下：

工作坊編號	日期 (日/月/年)	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
01/2021	19/2/2020 (星期三)	7:00pm - 9:00pm	<h2>取消</h2>			廣東話 (附以英文或普通話輔助)
02/2021	26/2/2020 (星期三)	7:00pm - 9:00pm				廣東話 (附以英文或普通話輔助)
03/2021	11/3/2020 (星期三)	7:00pm - 9:00pm				廣東話 (附以英文或普通話輔助)
04/2021	25/3/2020 (星期三)	7:00pm - 9:00pm				廣東話 (附以英文或普通話輔助)
05/2021	8/4/2020 (星期三)	7:00pm - 9:00pm				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

2020年3月20日