

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 |
|---------|---------------------|-------------------|----------------------------|----------------------------|---------------------------------|---------------------|
| 19/2021 | 22/11/2021 (星期一) | 6:00pm- 8:00pm | 4/11/2021 先到先得， 額滿即止 | 7/11/2021 先到先得， 額滿即止 | 16/11 (正午 12 起) 至 額滿即止 | 廣東話 (附以英文或普通話輔助) |
| 20/2021 | 23/11/2021 (星期二) | 6:00pm- 8:00pm | | | | |

上課地點：大學健身室。

名額：每班二十人，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 5:00)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。



報名須知:

1. 網上報名日期：由 2021 年 11 月 4 日上午 9:00 至 11 月 7 日下午 11:59。
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：
必須於 2021 年 11 月 9 日下午 1:00 至 11 月 15 日下午 5:00 期間；
(星期一至五) 上午 9:00 - 下午 5:00)，
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 2021 年 11 月 16 日上午 9:30 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)：
2021 年 11 月 16 日正午 12:00 起至額滿即止，
辦公時間(星期一至五 上午 9:00 - 下午 5:00)，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. 查詢電話：大學體育部 ☎3943 6097
8. 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
2021 年 11 月 2 日