

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	教授語言
FIT_SS_1 FIT_SS_2 FIT_SS_3	03/06/2025(星期二) 05/06/2025(星期四) 10/06/2025(星期二)	6:00pm - 8:00pm	28/05/2025	02/06/2025 03/06/2025 08/06/2025	廣東話
FIT_SS_4 FIT_SS_5 FIT_SS_6	12/06/2025(星期四) 19/06/2025(星期四) 24/06/2025(星期二)	6:00pm - 8:00pm	28/05/2025	10/06/2025 18/06/2025 23/06/2025	英文

上課地點：大學健身室(夏鼎基運動場旁邊)。

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/restricted/EventList?id=86>

查詢：3943 6097

備註：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。



(請掃描 QR Code 報名)

香港中文大學體育部

2025 年 5 月 28 日