

# 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	餘額
11/2021	8/3/2021 (星期一)	6:00pm- 8:00pm	網上報名已額滿		不適用	廣東話 (附以英文或 普通話輔助)	滿額
12/2021	16/3/2021 (星期二)	6:00pm- 8:00pm			12/3 至 額滿即止		1
13/2021	27/3/2021 (星期六)	2:00pm- 4:00pm			23/3 至 額滿即止		4
14/2021	29/3/2021 (星期一)	6:00pm- 8:00pm	24/2/2021	11/3/2021			3

**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。



香港中文大學體育部

2021年3月22日

## 報名須知

1. 網上報名日期：由 2021 年 2 月 24 日至 3 月 11 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：  
11/2021 班必須於 2021 年 3 月 1 日至 3 月 4 日期間；(星期一至五) 上午 9:00 - 下午 5:00)，  
12/2021 班必須於 2021 年 3 月 5 日至 3 月 10 日期間；(星期一至五) 上午 9:00 - 下午 5:00)，  
13/2021 及 14/2021 班必須於 2021 年 3 月 15 至 3 月 19 日期間；(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 3 月 4 日及 11 日及 22 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)：  
11/2021 班由 2021 年 3 月 5 日正午 12:00 起至額滿即止，  
12/2021 班由 2021 年 3 月 12 日正午 12:00 起至額滿即止，  
13/2021 及 14/2021 班由 2021 年 3 月 23 日正午 12:00 起至額滿即止，  
可於辦公時間(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 2 月 24 日