

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
04/2025	16/10/2025 (星期四)	6:30pm - 8:30pm	26/09/2025	03/10/2025	13/10/2025 下午一時 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(夏鼎基運動場旁邊)。

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/restricted/EventList?id=84>

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。



(請掃描 QR Code 報名)

香港中文大學體育部

2025 年 9 月 25 日