



# 臺北科技大學 推廣教育中心



## APPLE'S KIDS

### 2024冬令營

#### 【活力兒童體能營】



第一梯次



2024/01/22~1/26

13:30-16:30

第二梯次



2024/01/29~2/2

9:00-11:50



培訓內容

穩定情緒、釋放壓力

平衡訓練、集中注意力

擴展胸腔、增加自信心

促進身心協調、沉靜心靈

認識自我、穩定心性



請至  
國立臺北科技大學  
推廣教育中心  
報名網頁【線上報名】  
或來電 02-2771-2171 #1720

YOGA



# 活力兒童體能營

招生年齡 6-12歲

上課時間 2024/1/22-1/26 週一至週五 下午13:30--16:30

星期一



穩定情緒  
釋放壓力

星期二



擴展胸腔  
增加自信心

星期三



平衡訓練  
集中注意力

星期四

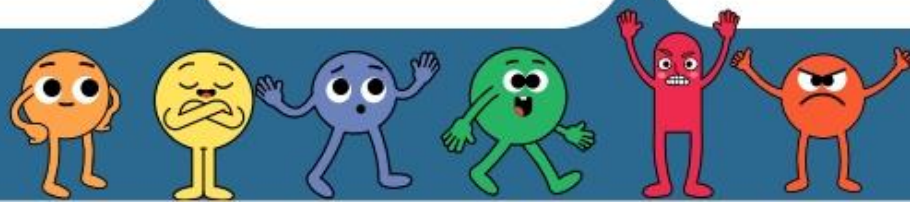


促進身心協調  
沉靜心靈

星期五



認識自我  
穩定心性



13:30~  
14:50

15:00~  
16:30

YOGA



# 活力兒童體能營

招生年齡 6-12歲

上課時間 2024/1/29-2/2 週一至週五 早上9:00 --11: 50

星期一



穩定情緒  
釋放壓力

星期二



平衡訓練  
集中注意力

星期三



擴展胸腔  
增加自信心

星期四

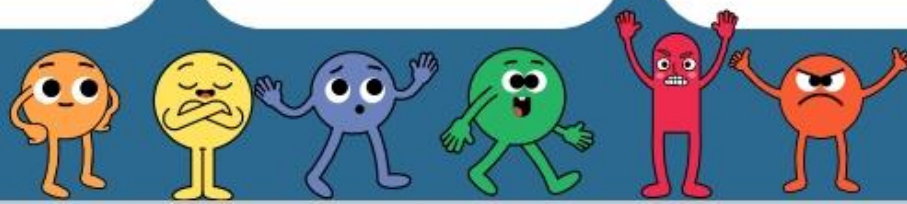


促進身心協調  
沉靜心靈

星期五



認識自我  
穩定心性



9:00~  
10:20

10:30~  
11:50