

國立東華大學 2026年校慶系列活動—活力派對

- 一、活動宗旨：增進本校教職員生眷屬互動，提昇體能健康，提倡校園舞蹈運動風氣，特舉辦本活動。
- 二、主辦單位：國立東華大學洄瀾學院體育中心
- 三、活動日期：115年11月22日(日) 14:45-17:00
- 四、活動地點：國立東華大學體育中心舞蹈教室與跆拳道教室
- 五、報名資格：國立東華大學教職員工、學生、校外人士
- 六、報名日期：即日起至115年11月10日晚上12點前
- 七、聯絡方式：eugen@gms.ndhu.edu.tw 電話 890-6622
- 八、活力派對將分兩間教室進行，請學員穿著好活動、易伸展的衣褲

14:45報到與開幕

活動一：活力有氧-Zumba 地點:跆拳道教室 15:00-16:30

帶領教師: Mia

- AFAA美國體適能FDI國際有氧舞蹈教練證照
- Zumba B1、R2、R3、Pro Skills 證照
- Zumba Kids、Zumba Gold 證照 ● Strong Nation 證照

活動介紹:ZUMBA融合多元音樂風格及舞蹈動作，創造出扣人心弦、振奮人心的有氧體適能，活動將帶領10多種舞風，雖屬於快節奏動感，但動作簡單容易跟隨，結合快和慢的節奏，可促進心肺訓練、體態雕塑、燃燒卡路里。另外搭配耳熟能詳的流行音樂，讓人心情愉悅，在歡樂中獲得健康。

活動二：活力體雕-Pilates 地點:舞蹈教室 15:00-16:30

帶領教師: Victoria

- Pilates教學証
- AFAA美國體適能國際PC有氧舞蹈、MAT墊上核心教練證、PFT個人教練證
- iParty star、iParty Walk、iParty Dance、iYOMA、EZ有氧舞蹈教學證

活動介紹:結合皮拉提斯、瑜珈球輪、彈力帶與瑜珈墊等多元輔具，帶領學員在安全穩定的狀態下，全面雕塑身形、強化核心並改善體態。活動課程設計循序漸進，從基礎啟動到進階挑戰，涵蓋手

臂、腹部、背部與臀腿的全方位訓練。除了力量與線條塑造，更透過瑜珈，讓學員在專注呼吸與流動動作中，釋放壓力，進而達到身心平衡，促進健康與活力。

***活動結束後，16:30-17:00派對會場有提供下午茶點心，歡迎交流**

九、 報名與網址：線上報名

【活力有氧Zumba】<https://forms.gle/ZC8YZ1QQc4dBa7Z16>

【活力體雕Pilates】<https://forms.gle/x8i12HJDhsESgkNx5>

每單項活動30人額滿為止(共60名額)

一人限報一項目(活力體雕或活力有氧)二擇一

兩者皆報名者，將由主辦單位(視報名人數與器材數量)來決定