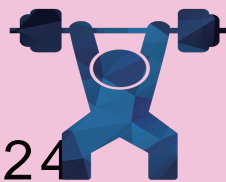


5/6

# FIT防疫UP!



6/24

■ 減脂組

BMI>24

■ 增肌組

BMI<18.5

## 活動課程時間表

### 營養師有約\*預約制

(個人化營養評估諮詢&飲食衛教)

5/7~6/22(每週一~五)

9:30-12:00 14:00-17:00

F棟208 (衛保組)

### 防疫呷蔬果享瘦

(健康餐盤DIY)

5/27(星期三)

12:00-12:50

六宿學生餐廳2F

### 運動營養講座

(動好吃滿,防疫健身I can!)

時間、地點未定

### FIT健康~動吃動

(體適能運動課程)

5/11、5/18、5/25、

6/1、6/8、6/15

(每週一)

優活館2樓韻律教室A

#### ● 參加活動須知:

- (1)報名時需繳交200元保證金,參加學員需參加開設課程所要求之最低上課堂數(運動課程至少3堂及營養諮詢1次)並完成後測量測,達成者保證金將全數歸還,如未達成,恕不退還。
- (2)報名入選者,參加辦理課程免費並可獲得我的健康護照1本,但需進行個人化營養評估&飲食衛教活動,活動期間每周進行一次體組成量測並記錄,「健康護照」於活動結束後繳回紀錄表單(本)。
- (3)參賽結果於後測完成後,隔天下午通知領獎(請攜帶個人身分證,並拍照存證)。
- (4)主辦單位保留活動更改與異動之權利,活動內容依主辦單位更新為準。



預約營養諮詢



線上報名