

《i動人生》 健康運動的樂活家庭



講師：
謝從華/Polinna
iPARTY體適能學院院長、
創辦人

如何動得安全、快樂又健康？

一場結合運動認知與情緒調節的健康體適能課程來囉！

運用瑜珈小球進行溫和的全身伸展與肌力活動，從身體認知、提升肌力到預防老化，歡迎與家中的長輩一同參加！

時間：115年10月17日(週六)上午10-12時
地點：臺北市家庭教育中心
(仁愛路一段17號6樓)



事先報名並實際出席課程
即贈瑜珈小球1顆。



洽詢電話
(02)2541-9690
轉612