



消除性平

肚肚歧視

營造健康體位 YOU & ME

2020.03.03-03.18

OPEN & ALL FREE
LET'S GET IN SHAPE!

6堂

- 完全免費享瘦
- 超讚優勝獎勵

FREE

2日

- 專業營養師教學飲食
- 體適能教練量身訂做

1周

- 超寬廣活動空間
- 維持身材不孤單

109年員工健康體位控制課程

提升健康管理觀念
增進體適能訓練



新北市政府

New Taipei City Government

FREE

Really Great Course LET'S GET IN SHAPE!

花費

教學內容

地點

時間

積極度

渴望擁有人魚線、馬甲線、胸肌、背肌
或雕塑成迷人健康的身材嗎？

以下幫你分析，去哪裡健身最好！
不怕你不來，就怕你搶不到！



坊間 連鎖健身房

每次1000元以上

健身

視課程教室位置

可指定時間



自行參加，易怠惰

市府員工 體位控制課程

完全免費



健身+營養教學



市府行政大樓

搭電梯立馬運動，不浪費路程



固定每周2日

共10堂課，每次2小時，規律運動

揪團上課，效果佳

