

課程資訊

課程名稱	活力拳擊有氧	期別	112 年秋季班
日期	112/10/06-112/11/10	時間	星期五 19:00-20:00
週數	6 週	學費	\$900 元
教材費	-	備註	請自備乾淨運動鞋。
課程大綱	<p>拳擊有氧是一堂綜合各國武術的中高級強度有氧課程，有 Boxing、泰拳、跆拳道、空手道、巴西戰舞、MMA . . . 等。同時訓練到肌力、肌耐力、爆發力、心肺、平衡感、協調性、節奏感，讓你在生活當中能夠擁有較好的身形體態，以及較好的心肺功能。整堂課動作結合著音樂的節奏，來做一個訓練，有趣又有挑戰性。</p>		

週次	主題	內容
第一週	綜合拳擊訓練（一）	綜合拳擊訓練（一）
第二週	綜合拳擊訓練（二）	綜合拳擊訓練（二）
第三週	綜合拳擊訓練（三）	綜合拳擊訓練（三）
第四週	綜合拳擊訓練（四）	綜合拳擊訓練（四）
第五週	綜合拳擊訓練（五）	綜合拳擊訓練（五）
第六週	綜合拳擊訓練（六）	綜合拳擊訓練（六）