

嘉南藥理大學 112 年度「我型我塑-燃脂挑戰賽」健康促進系列活動

一、專業自主運動課程

英傑六舍一樓運動中心自主運動

七	10/23(一)-10/27(五)	15:00-21:00 (20:30 不開放入場)	每週 2 次免費，須完成簽到，否則請自費進入。	運動中心
八	10/30(一)-11/03(五)			
九	11/06(一)-11/10(五)			
十	11/13(一)-11/17(五)			
★注意事項:運動時請穿著具備吸濕排汗且有延展性的運動服裝、健走鞋或慢跑鞋、毛巾、水壺。				

二、後後測時間

後後測時間：11 月 22 日(三)及 11 月 23 日(四)之 9:00-16:00，至健康促進中心(V101)進行後後測。

三、比賽計分方式

進行後後測體位測量，與後測相比較，BMI 和體脂率下降之總和 ≥ 0 ，且為前三名者。

四、獎勵方式說明如下:

健康促進中心將於 112 年 11 月 29 日(三)中午 12:00 於本中心網頁公告得獎成績，並於 12 月 6 日(三)中午 12:30 請得獎人至本中心進行頒獎儀式，請得獎人準時參加，本次活動獎勵如下：

第一名：獎金 1,000 元；第二名：獎金 500 元；第三名：獎金 300 元

