

# WLAA 體驗課程~高雄文藻場

2018 年體驗課程第五場！

WLAA 的體驗列車來到高雄文藻外語大學

為提升參與者對歐式風格課程運動新認知，WLAA 從 2016 年舉辦體驗課程至今，已在高雄/台中/屏東/新竹/台北/桃園/花蓮/林口國體舉辦多場體驗，活動結束後總是讓那份愉悅感久久無法退散。

想知道是什麼樣的魔力，讓這課程有如此的魅力，只有您親身來體驗才知道！

主辦單位：WLAA 我們愛有氧健身教育學院/高雄文藻外語大學

協辦單位：威達斯國際有限公司

日期：2018 年 8 月 4 日星期六

講師陣容：王心潔 Amy + 沈芄葳 BoBo + 吳季珊 Shayne

活動相關網址：<https://www.facebook.com/events/2037505102942816/>

時間	講師	
13:00~13:30	Register 報到	
13:30~14:20	舞動階梯	Amy + BoBo
14:30~15:20	身體功能性訓練	Amy + BoBo + Shayne
15:30~16:20	舞動有氧	Amy + Shayne
16:30~17:20	全方位瑜珈	Amy

名額：最少 15 名開班~限定 30 人

## 收費標準

- 單堂 400 元/兩堂 700 元/三堂 1000 元/四堂 1300 元
- 繳款方式：中國信託銀行 三重分行 銀行代號 822  
帳號 060537369306 戶名：王心潔
- 匯款後請將您的姓名、電話、參加堂數及名稱、匯款後五碼，請以電子郵件傳送至 [amy580926@gmail.com](mailto:amy580926@gmail.com)
- 報名資訊：歡迎來電洽詢 0930050126 王心潔

※ 請注意：報名確認後，如無法參加可轉讓名額；但不接受退費。

## 注意事項說明

1. 為維護場地的清潔，請自備乾淨運動鞋更換入場。
2. 請攜帶毛巾、水、更換之衣物。
3. 請勿攜帶飲料與食物入場，謝謝您的合作。

# We Love Aerobics International Convention Vol.5

## 我們愛有氧舞蹈國際有氧大會

### 講師群 The Presenters

Greece 希臘 Giorgos Chatzimichail

Greece 希臘 Christos Gabriel

Italy 義大利 Alessandro Muo

Tunisia 突尼斯 Fares Soltani

Russia 俄羅斯 Ekaterina Vasilenko

Spain 西班牙 Fernando Miranda

Croatian 克羅埃西亞 Andrijasevic Marija

Taiwan 台灣 Amy

Brazil 巴西 Jeff Nishi

Japan 日本 Yuichi Nozaki

Italy 義大利攝影師 Silvai Miqlionico

◇ 主辦單位：WLAA 我們愛有氧健身教育學院、高雄文藻外語大學

◇ 協辦單位：威達斯國際有限公司

● 日期：2018 年 10 月 27~28 日(六/日)

● 活動名額：限定 100 人

● 報名時間：2018 年 7 月 10 日至 10 月 20 日止

● 活動地點：高雄文藻外語大學

◆ 7/10~8/20 以前 特早鳥優惠價 TWD \$ 4500

◆ 8/21~9/10 以前 早鳥優惠價 TWD \$ 5000

◆ 9/15~10/20 以前 優惠價 TWD \$ 5600

✓ 凡取得 WLAA 證書者優惠價均 TWD \$ 4000

請注意報名後如無法參加

8 月 31 日以前退報名費用二分之一

9 月 30 日以前則退報名費四分之一

10 月 1 日以後則不接受退費申請

●繳款方式：中國信託銀行 三重分行 銀行代號 822

帳號 060537369306 戶名：王心潔

●匯款後請將您的姓名與電話以及匯款後五碼以訊息傳送至 0930-050126 王心潔  
或傳送電子信箱至 amy580926@gmail.com

★10/27(六)晚上 18:30 圓山大飯店『黑與白』派對每人 1000 元，欲參加者請事先向主辦單位登記，以便利於統計人數，歡迎大家踴躍參加！

★為推行環保以及減少產生大量寶特瓶之塑膠垃圾，本單位提供箱水，請自行攜帶水杯使用，另外也請勿將食物與飲料帶入會場使用，感謝您的合作。

## 歐式風格課程簡介

### 「歐式舞動有氧/階梯」

是屬於自由風格的有氧課程，不受限於任何一種舞蹈型態，動作由簡單逐漸繁複。其優點：可增強記憶力、理解力、節奏感、方向感、身體協調性。此課程包含許多舞蹈元素，例如：有氧舞蹈基本步型、浩室、拉丁、爵士，現代舞蹈等等，依照老師的個人特色可編排出許多種風格的有氧舞蹈課程。

### 「身體功能性訓練 Body in Action /階梯功能性訓練 Step Functional 」

此課程運用歐式有氧的自由編排技巧加入肌爆發力/肌耐力/柔軟度，功能性肌力訓練有助於燃燒脂肪、有氧無氧能力提升。

其特色是訓練心肺能力/肌爆發力/肌耐力/柔軟度/平衡感/靈活性，在短時間內可獲得更高的運動效能並增加身體的協調能力與專注力，這是一個身體和心理的挑戰。

### 「全方位瑜珈 Total Yoga」

Amy 老師以多年的體適能和瑜珈的教學的經驗，將兩者結合之特色為全方位性質瑜珈課程讓瑜珈在日常生活品質更加健康，這是一有別於一般各種派別的瑜珈，任何人均可參加。