

**臺中市公務人員協會
114年運動課程班別表**

班別	開課期間	上課時間	地點
肌耐力課程	114.1/6-12/29	每星期一 17:30-18:30	集會堂 川堂
太極拳	114.1/7-12/30	每星期二 17:30-18:30	集會堂 川堂
有氧運動 (拳擊有氧)	114.1/8-12/31	每星期三 17:30-18:30	集會堂 川堂
瑜珈	114.1/2-12/25	每星期四 17:30-18:30	集會堂 川堂
有氧Zumba	114.1/2-12/25	每星期四 17:30-18:30	惠中樓 301會議室
國際標準舞 (恰恰及倫巴)初階	114.1/2-12/25	每星期四 17:30-18:30	惠中樓 1樓
伸展瑜珈	114.1/3-12/26	每星期五 17:30-18:30	集會堂 川堂