

# 2016 仁愛跆拳道體適體驗營

2016 年  
寒假活動

.....  
在幫小朋友安排寒假活動嗎？

您是否考慮一個既能運動，又能培養專長的活動？

本中心所安排的跆拳道體驗營，是讓沒學過跆拳道的小朋友，有一次學習不同才藝的機會；而學過跆拳道的小朋友，將從此更熱愛跆拳道!!

.....

課程日期：1 月 26 日（二） - 1 月 29 日（五），共四天

課程時間：上午 10:30-12:00

上課地點：仁愛跆拳道訓練中心(臺北市杭州南路一段 97 號四樓)

課程內容：熱身課程、跆拳道基礎入門課程(基本動作、防禦練習、踢靶)、趣味體能活動等..

| 時 間         | 1 月 26 日(二)               | 1 月 27 日(三)               | 1 月 28 日(四)               | 1 月 29 日(五)               |
|-------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
| 10:30-12:00 | 熱身課程<br>跆拳道基本動作<br>趣味體能活動 | 熱身課程<br>跆拳道防禦練習<br>趣味體能活動 | 熱身課程<br>跆拳道踢靶練習<br>趣味體能活動 | 熱身課程<br>跆拳道綜合練習<br>趣味體能活動 |



給小朋友一個發掘自我潛能的機會~

招生對象：幼稚園中班以上~國小六年級的小朋友

報名期間：即日起~1/11(一)止 名額有限，敬請提早預約報名~

報名方式：\$1500 (12 月底報名者，免費贈送高級排汗運動 T-shirt 一件!!)

詢問專線：(02)2397-4061 陳教練

更多資訊請參閱「仁愛跆拳道訓練中心」網站：[www.ratkd.com](http://www.ratkd.com)

