

2019년 1월 동탄어울림체육센터 특강 안내

안녕하세요? 2019년 1월 동탄어울림체육센터 신규 프로그램 특강과 관련하여 아래와 같이 안내 드립니다.

저희 센터에서는 회원님들의 건강증진 및 다양한 여가생활 제공을 위한 전문적이고 체계적인 프로그램 개설에 최선의 노력을 다하고 있습니다. 2019년 2월 신규 개설할 **‘그룹 웨이트트레이닝’** **맛보기 무료강좌를 진행**하고자 하오니 회원님들의 많은 참여와 관심 부탁드립니다.

- 강 좌 명: **‘그룹 웨이트트레이닝’**
- 강습대상: 화성시민 성인 누구나 (강습시간별 10명 선착순)
- 일 시: 2019.01.07.(월)~ 01.18.(금), 10일간

구분	강습시간	정원	비고
2019.01.07.(월)~ 01.11.(금)	07:00~ 07:40	10명	
	08:00~ 08:40	10명	
2019.01.14.(월)~ 01.18.(금)	15:00~ 15:40	10명	
	16:00~ 16:40	10명	

- 장 소: 동탄중앙어울림센터 체육시설 2층 체력단련실
- 참여방법: 2019.01.03.(목)부터 1층 안내데스크에서 접수
 - ※ 본 강좌는 **선착순으로 진행**되므로 강습 가능 여부를 꼭 문의하여 주시기 바랍니다.
 - ※ **운동복 및 세면도구 지참, 실내용 운동화 착용**
- 프로그램 안내
 - 스트레칭 ⇒ 자세교육 ⇒ 본운동 ⇒ 마무리 스트레칭

‘그룹 웨이트트레이닝’	‘볼륨감 있는 건강한 몸매와 체력증진을 통해 더 나은 삶을 만들어 드리겠습니다’
-------------------------	---

"기회는 있을 때 잡으셔야 합니다."

지금이라고 생각 할 때 망설이지 말고 체험 수업부터 진행해 보세요!

동탄어울림체육센터 동탄체육센터팀