

## G專業武術系列-Grapple

參課建議年齡：16歲以上

小叮嚀：

★上課請換穿乾淨室內運動鞋，運動前後至少半小時請勿進食，記得多補充水分。

★若課程中有使用到瑜珈墊，請勿穿著鞋子上墊，並於使用後用酒精、抹布清潔。

★楊家祕傳太極拳初級班、進階班因進度安排，僅開放舊生報名。

★實戰防身拳擊課程須自備拳擊手套，或於課堂向教練訂購，訂購費用一組NTD\$500元。

星期	課程代碼	課程名稱	上課時間	堂數	費用	授課教師
二	G21530	能量導引太極拳	1530-1620	9	1800	陳照明
三	G31430	舒筋拍打養生 太極氣功十八式(110分鐘)	1430-1620	9	3600	國梅
	G31500	太極拳十三勢及養生氣功 (初階)(80分鐘)	1500-1620	9	2700	翁源燦、陳桂鳳教練團
五	G50910	能量導引太極拳	0910-1000	8	1600	陳照明
	G51400	養生太極(80分鐘)	1400-1520	8	2400	Max
六	G60900	舒筋拍打養生 太極氣功十八式(110分鐘)	0900-1050	7	2800	國梅
	G61100	楊家祕傳太極拳進階班 *因課程進度新生請勿報名	1100-1150	7	1400	國梅
	G61400	實戰防身拳擊	1400-1450	7	1400	Eddie
日	G70800	楊家祕傳太極拳初級班(110分鐘) *因課程進度新生請勿報名	0800-0950	8	3200	許信雄
	G71000	楊家祕傳太極拳進階班(含器械) (110分鐘) *因課程進度新生請勿報名	1000-1150	8	3200	許信雄