

社團法人高雄市牙醫師公會(函)

會址：806 高雄市前鎮區中山二路 91 號 2 樓
電話：(07)335-0350 E-mail：kda.dent@msa.hinet.net
傳真：(07)335-0352 網址：http://www.kdadent.org.tw/

受 文 者：本會會員

發 文 日 期：中華民國 108 年 03 月 07 日

發 文 字 號：(108)高市牙富字第 286 號

速 別：普通

附 件：報名表

主 旨：本會謹訂於 5~6 月之星期六舉辦「TRX 健身課程」，限額 14 名，詳如說明，敬請會員踴躍報名參加。

說 明：一、活動時間：05/11、05/18、05/25、06/01、06/08、06/15、06/22、06/29，星期六晚上 6:30-7:30，共八堂。

二、活動地點：R&B Fitness(高雄市左營區博愛二路 8 號 3 樓)

三、課程內容：TRX 懸吊訓練是時下最受歡迎的訓練課程，利用身體重量、角度及動作做為訓練強度，可自行調整傾斜角度或站姿來控制合適的強度，適用於各種體能程度的使用者。獨特的懸吊原理能增加全身肌群的平衡感、協調性與穩定度，讓您訓練到平時較少訓練到的深層肌群，對於強化肌力、核心肌群、燃燒脂肪、雕塑曲線有極佳的效果。

※僅有一間淋浴間須輪流使用，此方案不指定教練，大家須自備水壺、毛巾與室內鞋。

四、指導講師：伍加源 現任：R&B Fitness 體能/體適能教練

證照：AFAA PFT 私人體適能教練證、TRX-STC 懸吊系統…等

權振萬 現任：R&B Fitness 體能/體適能教練

證照：AFAA PFT 私人體適能教練證、EOXi 國際飛輪教學系統黑卡教練、TRX STC 懸吊訓練系統…等

洪琦霽 現任：R&B Fitness 體能/體適能教練、統一健康俱樂部團體課程教師、世界健身俱樂部團體課程教師

證照：Redcord activ 懸吊訓練系統教練、TRX 懸吊訓練系統…等

賴玠豪 現任：R&B Fitness 體能/體適能教練、EOXi 國際飛輪教學系統教練培訓講師、StrongFirst Level I 壺鈴講師

證照：TRX STC 懸吊訓練系統、TRX GTC 團體懸吊訓練系統、Redcord active 懸吊訓練系統…等

五、報名日期：即日起報名至 4 月 19 日(五)，每班限額 14 名，報名請從速。

※本課程將於下半年加開。

六、報名費用：會員報名費 800 元，眷屬報名費 1500 元。活動報名以人頭計費，因名額有限，為保障會員權益，報名以會員醫師優先(限醫師本人參與，活動當天如非本人出席，恕無法退還訂金，且不能以眷屬頂替參加。)，其次為眷屬。※費用為共八堂課程，無法單堂報名或退費，敬請預留上課時間。

七、繳費方式：報名表請以正楷填寫，避免因傳真後字跡模糊，造成您的權益受損。劃撥時請務必於通訊欄註明「TRX 健身課程、醫師姓名」。

郵政劃撥帳號：04044902 劃撥戶名：社團法人高雄市牙醫師公會

社團法人高雄市牙醫師公會「TRX 健身課程」報名表

醫師姓名：_____ 執業院所：_____ 牙醫診所/醫院

聯絡電話：_____ 行動電話（必填）：_____

NO	身份	姓 名	性別	年齡	行動電話
1					
2					
3					
4					

活動時間：108 年 05/11、05/18、05/25、06/01、06/08、06/15、06/22、06/29
星期六晚上 6:30-7:30，共八堂。

活動地點：R&B Fitness(高雄市左營區博愛二路 8 號 3 樓)

報名日期：即日起報名至 4 月 19 日(五)，限額 14 名，報名請從速。

身 份 別：A:本會會員 800 元。

B:眷屬 1500 元。

※費用為八堂課程，無法單堂報名或退費，敬請預留上課時間。

因名額有限，為保障會員權益，報名以會員醫師優先(限醫師本人參與，活動當天如非本人出席，恕無法退還訂金，且不能以眷屬頂替參加。)其次為眷屬，敬請配合、見諒。

※劃撥收據黏貼處※

郵政劃撥帳號：「04044902」 戶名：社團法人高雄市牙醫師公會

劃撥時請務必於通訊欄註明：TRX 健身課程、醫師姓名。

公會傳真文件量多，傳真後請務必『當天』來電確認。

電話：(07) 335-0350 傳真：(07) 335-0352