

Comprehensive sports

綜合體育



凱瑞莎美語藝術學院

飛盤、跳繩

兒童瑜伽



Yoga

07/15(一)~07/19(五) 適合年齡：7~12歲  
挑戰體能創意夏令營  
Sports Summer Camp

Martial Art



武術



Cardio Exercises

綜合體育

扯鈴、蛇板



課程內含校外教學

# 挑戰體能創意夏令營

## Sports Summer Camp

	7/15 (一)	7/16 (二)	7/17 (三)	7/18 (四)	7/19 (五)
8:30 ~ 9:00	進教室點名早操				
9:00 ~ 12:00	派對有氧 (教室)	兒童瑜伽 (教室)	武術 (教室)	綜合體育 飛盤、跳繩 (國父紀念館)	綜合體育 扯鈴、蛇板 (國父紀念館)
12:00 ~ 13:50	運動員的休息片刻 (吃飯/午休)				
14:00 ~ 15:30	STEAM主題活動				
	美術創作	美術創作	戶外寫生 (公園)	黏土捏塑	數學遊戲
15:30 ~ 16:00	下午茶時間				
16:00 ~ 16:50	桌遊/微電影/團康/閱讀時光/同樂會				
17:00 ~ 17:30	放學時間				