

## 幼兒運動能量營

第一梯 1/21-1/23  
第二梯 2/3-2/7

日期	時間	金額	備註
1/21-1/23	10:00-11:00	\$900	年齡：3-7歲
2/3-2/7		\$1,500	人數：6人開班，15人滿班

日期	時間	金額	備註
1/21-1/23	15:30-16:30	\$900	年齡：3-7歲
2/3-2/7		\$1,500	人數：6人開班，15人滿班

日期	時間	金額	備註
1/21-1/23	17:00-18:00	\$900	年齡：3-7歲
2/3-2/7		\$1,500	人數：6人開班，15人滿班

日期	時間	金額	備註
1/21-1/23	時段一 08:00-09:00	\$900	年齡：3-7歲
	時段二 17:00-18:00		
2/3-2/7		\$1,500	人數：6人開班，15人滿班

### 注意事項

- 請穿著舒適衣物及毛巾，方便運動，禁穿牛仔褲、襯衫、皮鞋等。
- 所有課程內容及場地均依實際狀況隨時調整。
- 請假、缺課視同放棄，恕無法退費或補課。
- 本中心保留各項優惠內容最終解釋及變更權利。

## 星光游泳能量營

日期	時間	金額	備註
1/21-1/23	時段一 09:00-10:00	\$840	年齡：7-13歲
	時段二 10:30-11:30		
	時段三 13:30-14:30		
	時段四 15:00-16:00		
	時段五 16:30-17:30		
	時段六 19:00-20:00		
2/3-2/7		\$1,400	人數：4人開班，6人滿班 (同時段最高上限4班)

### 注意事項

- 游泳請穿著泳衣、泳帽，泳後並準備個人盥洗用品。
- 所有課程內容及場地均依實際狀況隨時調整。
- 請假、缺課視同放棄，恕無法退費或補課。
- 本中心保留各項優惠內容最終解釋及變更權利。

## 探索教育能量營

### 攀岩

日期	時間	金額	備註
1/21-1/22	09:00-17:00	\$3,900	年紀：小一至小六 人數：4人開班，10人滿班
2/4-2/5			
2/6-2/7			

## 專業籃球訓練營

主辦單位：台灣籃球發展協會

## 師資：大專籃球甲組代表隊總教練

日期	時間	金額	備註
2/3-2/7	09:00-17:00	\$5,800	年齡：4-9年級 人數：16人開班

### 訓練重點

- 小組配合訓練/團隊合作
- 閱讀防守訓練/進攻空間感教學
- 打敗防守者的十種方法
- 小組協防/一對一攻防訓練

(此費用包含伙食費、訓練費、保險費、限定TEE一套)

時間	Day2	Day3	Day4	Day5
09:00-12:00	球賽競賽 一對一攻防訓練	球賽競賽 閱讀防守訓練	球賽競賽 防守觀念教學	技巧挑戰接力賽 團隊投籃大賽
12:00-13:30	午餐/午休時間			
13:30-15:00	上午球賽提醒 基礎團隊進攻教學	進攻空間感教學 13:30-15:30	上午球賽提醒 團隊協防教學	午休時間 13:00-14:00
15:00-16:30	球賽競賽 球賽指導/教學	溜水池放鬆恢復 15:30-17:00	球賽指導/教學	分組對抗賽/收操 14:00-15:30
16:30-17:00	賽後檢討/收操	盥洗/休息	賽後檢討/收操	結業典禮 15:30-16:00

# 宜同育樂 能量營

Energy camp

2020  
宜運冬令營

“最強營隊  
勁在宜蘭”

- 全能育樂能量營
- 兒童球類專項營
- 兒童單項能量營
- 幼兒運動能量營

- 星光游泳能量營
- 探索教育能量營
- 專業籃球訓練營

108/12/31前報名優惠

每門課提供1位低收入戶  
憑證明免費報名(限報一班)

營隊名稱	折扣	優惠好禮
全能育樂	單人享9折 兩人同行85折	精美禮品2份
兒童球類		
兒童單項		精美禮品1份
幼兒運動		
專業籃球訓練營		
星光游泳	一人報名也享有相同優惠	精美泳帽一頂及貴賓券3張

109/1/1至開課前報名優惠

營隊名稱	折扣	優惠好禮
全能育樂	兩人同行9折 三人同行88折 四人同行85折	精美禮品1份
兒童球類		
兒童單項		
幼兒運動		
專業籃球訓練營		
星光游泳	一人報名也享有相同優惠	精美泳帽一頂

贈品將於課程最後一堂發送

宜蘭國民運動中心  
Yi Lan Civil Sports Center

## 全能育樂能量營

價格：\$2,880  
6-13歲，6人開班20人滿班

【FL01】第一梯次 1/21-1/23 課程表			
時間	星期一	星期二	星期三
08:30-10:00	相見歡	兒童體能 08:30-09:30	兒童樂樂棒
10:00-11:30	兒童桌遊	兒童游泳 09:30-11:30	電影欣賞
11:40-13:20	用餐及午休時間		
13:30-15:30	兒童桌球	兒童籃球	兒童足球
15:50-16:50	兒童羽球	兒童街舞	才藝課程
17:00-17:30	課程回顧及省思		

價格：\$4,800  
6-13歲，6人開班20人滿班

【FL02】第二梯次 2/3-2/7 課程表					
時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
08:30-09:00	相見歡	學員報到	戶外郊遊	學員報到	學員報到
09:00-09:30	大地遊戲	兒童飛盤		法式滾球	才藝課程
10:00-11:30	兒童籃球	兒童有氧		兒童桌球 10:30-12:00	兒童體能
11:40-13:20	用餐及午休時間			用餐及午休時間	
13:30-15:30	兒童瑜珈	兒童羽球		電影欣賞 13:30-15:00	兒童樂樂棒
15:50-16:50	兒童足球 16:00-17:00	兒童街舞 15:30-17:00		兒童武術 15:30-17:00	兒童游泳 15:30-17:00
17:00-17:30	課程回顧及省思				

### 活動辦法及內容

- 全日營此費用包含餐費(午、點心)、場地保險費、教練費、場地費、課程材料費、戶外課程門票費、戶外課程交通費。
- 全日營每週二安排戶外課程。
- 所有課程得依當週場地狀況調整。
- 需親臨本館櫃台報名，可先以電話詢問是否額滿。
- 本場館保留各項優惠內容最終解釋及變更權利。

## 兒童球類能量營

第一梯 1/21-1/23  
第二梯 2/3-2/7

師資：大專羽球甲組代表隊選手

### 羽球訓練營

日期	時間	金額	備註
1/21-1/23	時段一 09:00-12:00	\$1,800	年齡：6-12歲 人數：6人開班，20人滿班
2/3-2/7	時段二 13:00-16:00	\$3,000	

每日三小時專業訓練，含握拍、發球、平擊球、長球、短球、切吊球、殺球等實戰技巧，依學生程度彈性調整。

### 足球

日期	時間	金額	備註
1/21-1/23	時段一 10:30-12:00	\$900	年齡：6-12歲 人數：6人開班，20人滿班
2/3-2/7	時段二 13:00-14:30	\$1,500	

### 桌球

日期	時間	金額	備註
1/21-1/23	時段一 09:00-11:00	\$1,200	年齡：7-15歲 人數：6人開班，20人滿班
2/3-2/7	時段二 15:00-17:00	\$2,000	

## 兒童單項能量營

### 街舞

日期	時間	金額	備註
1/21-1/23	時段一 10:30-12:00	\$900	年齡：6-12歲 人數：6人開班，15人滿班
2/3-2/7	時段二 15:30-17:00	\$1,500	

### 武術

日期	時間	金額	備註
1/21-1/23	時段一 10:00-11:30	\$900	年齡：6-12歲 人數：6人開班，15人滿班
2/3-2/7	時段二 13:00-14:30	\$1,500	

### 小小三鐵

日期	時間	金額	備註
1/21-1/23	10:00-11:00	\$900	年齡：6-12歲 人數：6人開班，15人滿班
2/3-2/7		\$1,500	

## 樂樂棒

日期	時間	金額	備註
1/21-1/23	15:00-16:30	\$900	年齡：6-12歲 人數：6人開班，15人滿班
2/3-2/7		\$1,500	

### 報名前請先閱讀以下事項

- 各項課程需親臨本中心櫃台報名，可以電話詢問是否額滿。
- 各項優惠不得合併使用；各項課程與優惠限本人使用，不得轉讓。
- 報名本館課程後，於該課程開課前一日退費者，退還全額報名費用，於該課程上課當日退費者，當日課程之費用無法退費。
- 當期退費金額計算方式：  
退費金額 = [當期該課程總繳費用 - (當期該課程單堂原價 × 已使用堂數)] - 違約金  
違約金 = [當期該課程總繳費用 - (當期該課程單堂原價 × 已使用堂數)] × 20%
- 為節省您寶貴的時間，如需辦理各項退費，請本人攜帶發票(若發票有統一編號則需提供公司大小印鑑)、原刷卡單、原信用卡，親自至本場館服務台辦理，上述條件缺一者恕無法完成退費手續。
- 本場館之團體課程，如學員私人請假，無法另行補課。逢颱風、地震、豪雨等天災均依宜蘭縣政府或行政院人事行政局宣布是否停班停課標準規定辦理，本場館不另行通知，補課方式另行公告於臉書粉絲團專頁及官網。
- 如期課程未開成，將會於課程開課前三天通知換課或退費；如課程開課成功，將不另行通知。常態課程無固定開課時間，人滿即開班。
- 本場館保留各項優惠內容最終解釋及變更權利，可因實際操作保有課程報名、併班、教室更換及更換教練等權利。
- 其他注意事項或課程相關消息以臉書粉絲團專頁及官網公布為主，為保障您的權益，請密切注意通知。

### 交通資訊



營運時間 06:00-22:00 (全館僅除夕、初一公休)  
電話：03-9254566  
地址：26060宜蘭縣宜蘭市公園路66號