兒童球類能量營

每梯次6人開班
20人滿班

籃球

日期	可選時段	價格
1/21-1/22	10:30-12:00 15:30-17:00	$600
1/25-1/29	10:30-12:00	$1,500
2/1-2/5	10:30-12:00 15:30-17:00	$1,500
2/8-2/10	10:30-12:00 15:30-17:00	$900

羽球

日期	可選時段	價格
1/21-1/22	09:00-11:00 13:00-15:00	$800
1/25-1/29		$2,000
2/1-2/5		$2,000
2/8-2/10		$1,200

足球

日期	可選時段	價格
1/21-1/22	08:30-10:00 13:00-14:30	$600
1/25-1/29		$1,500
2/1-2/5		$1,500
2/8-2/10		$900

桌球

日期	可選時段	價格
1/21-1/22	09:00-11:00 15:00-17:00	$800
1/25-1/29		$2,000
2/1-2/5		$2,000
2/8-2/10		$1,200

- 專業師資訓練
- 基礎動作及觀念加強
- 提升專注力、協調性、自主思考

攀岩探索能量營

探索教育能量營
不適用封面所列之優惠

日期	時段	價格	備註
1/21-1/22	09:00-17:00	$3,900	每梯次4人開班 10人滿班
1/26-1/27			
1/28-1/29			
2/2-2/3			
2/4-2/5			
2/9-2/10			

活動須知

- 服裝請著輕便衣褲、球鞋且攜帶水壺、毛巾、衛生紙及環保餐具
- 費用已包含教練、活動所需裝備器材、午餐，課間可自備隨身小零嘴補充熱量

- 提升自我肯定及自信心
- 攀登安全常識、攀岩禮節
- 繩結教學、裝備介紹

幼兒運動能量營

每梯次6人開班
15人滿班

幼兒體能

日期	時段	價格
1/21-1/22	09:00-10:00	$600
1/25-1/29		$1,500
2/1-2/5		$1,500
2/8-2/10		$900

幼兒籃球

日期	時段	價格
1/21-1/22	09:00-10:00	$600
1/25-1/29		$1,500
2/1-2/5		$1,500
2/8-2/10		$900

幼兒迷你網

日期	時段	價格
1/21-1/22	17:00-18:00	$600
1/25-1/29		$1,500
2/1-2/5		$1,500
2/8-2/10		$900

幼兒足球

日期	時段	價格
1/21-1/22	15:30-16:30	$600
1/25-1/29		$1,500
2/1-2/5		$1,500
2/8-2/10		$900

藉由各種不同的運動
開發幼兒的肢體！

結合穩定性、移動性
操作性！

增強幼兒探索周遭的事物
增進解決問題的能力！

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適時調整。
- 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。

最強營隊
勁在宜蘭

宜同育樂能量營

Energy Camp

2021
宜運冬令營

全能育樂能量營
7歲至13歲

兒童球類能量營
7歲至13歲

兒童單項能量營
7歲至13歲

幼兒運動能量營
3歲至6歲

星光游泳能量營
3歲至6歲（幼兒）
7歲至13歲（兒童）
14歲以上（成人）

攀岩探索能量營
6歲至12歲

109/12/31前報名優惠

折扣
單梯次享9折
兩梯以上85折

好禮送給你！

運動T-shirt乙件

110/1/1至開課前報名優惠

折扣
一次兩梯9折
三人同行88折
四人同行85折

游泳能量營好禮！

泳帽一頂

＊限量好禮每人僅限領取一次

宜蘭國民運動中心
Yi Lan Civil Sports Center

全能育樂能量營

1/21-1/22 NT$2,080

時間	星期四	星期五
08:30-09:00	學員報到	
09:00-10:00	兒童體能	兒童躲避球
10:00-11:30	兒童武術	兒童足球
11:40-13:20	用餐及午休時間	
13:30-15:00	兒童籃球	兒童桌球
15:20-16:50	兒童飛盤	兒童羽球
17:00-17:30	課程回顧及省思	

2/8-2/10 NT$3,120

時間	星期一	星期二	星期三
08:30-08:50	學員報到		
09:00-10:00	兒童體能	兒童氣排球	兒童躲避球
10:10-11:40	兒童街舞	兒童足球	兒童武術
11:50-13:20	用餐及午休時間		
13:30-15:00	兒童籃球	兒童飛盤	電影欣賞
15:20-16:50	兒童羽球	兒童桌球	兒童樂樂棒
17:00-17:30	課程回顧及省思		

1/25-1/29、2/1-2/5 NT$5,200

時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
08:30-08:50	學員報到				
09:00-10:00	大地遊戲	法式滾球	戶外探索教育 09:00-09:20分組 09:20-11:20活動 11:20-11:40回饋 11:40活動結束	兒童氣排球	兒童體能
10:10-11:40	兒童躲避球	電影欣賞		兒童武術	兒童足球
11:50-13:20	用餐及午休時間				
13:30-15:00	兒童飛盤	兒童籃球	水上遊憩活動 13:30-13:50入場 13:50-16:20活動 16:20-16:40出場 16:40-17:00自由活動	才藝課程	兒童手球
15:20-16:50	兒童桌球	兒童街舞		兒童樂樂棒	兒童羽球
17:00-17:30	課程回顧及省思				

- 多元化的課程內容
- 培養團隊合作的能力

活動辦法及內容

- 全日營此費用包含餐費(午、點心)、場地保險費等
- 本場館保留各項優惠內容最終解釋及變更權利
- 報名人數可透過電話:(03) 9254566 詢問是否額滿

星光游泳能量營

課程	日期	可選時段	價格	備註
幼兒游泳	1/21-1/22	11:00-12:00 13:00-14:00 14:00-15:00 15:00-16:00	$660	每梯次3人開班 5人滿班
	1/25-1/29		$1,650	
	2/1-2/5		$1,650	
	2/8-2/10		$990	
幼兒假日精緻班	1/23、1/24 1/30、1/31 2/6、2/7		$1,980	
兒童精緻班	1/25-1/29	09:00-10:00 10:00-11:00 11:00-12:00 14:00-15:00 15:00-16:30 16:00-17:00 18:00-19:00 19:00-20:00 20:00-21:00	$1,400	每梯次4人開班 6人滿班
	2/1-2/5		$1,400	
	2/8-2/10		$840	
兒童假日精緻班	1/23、1/24 1/30、1/31 2/6、2/7		$1,680	
成人密集訓練班	1/25-1/29		$1,250	每梯次5人開班 10人滿班
	2/1-2/5			

- 依學員能力分班
- 精緻小班教學
- 學員游泳護照，讓您掌握孩子的學習成效
- 課程陪同亦可換成使用健身房一小時

課程須知及注意事項

- 課程費用皆附一位陪同票，陪同者下水須補差額$50
- 上課期間若無法到課請事先請假
- 請假或未到者，恕無法補課，每堂補泳池入場一次，限學員本人使用
- 補入場使用期限為課程結束後一個月內使用完畢
- 上課請自備泳裝、泳帽、蛙鏡
- 游泳池內僅限飲用白開水、礦泉水，泳池內設有飲水機，請自備環保杯
- 本場館保有課程調整，解釋之權利

兒童單項能量營

每梯次6人開班
15人滿班

兒童街舞

藉由音樂配合身體的律動，練習舞蹈的基礎動作
培養自我風格以及自信心

日期	時段	價格
1/21-1/22	10:30-12:00	$600
1/25-1/29		$1,500
2/1-2/5		$1,500
2/8-2/10		$900

兒童武術

基礎的身體活動，進階能學習到武術動作，高階能對練技擊

日期	時段	價格
1/21-1/22	13:30-15:00	$600
1/25-1/29		$1,500
2/1-2/5		$1,500
2/8-2/10		$900

兒童樂樂棒

趣味性十足且能夠學習基礎的棒球打擊技巧以及傳球技巧

日期	時段	價格
1/21-1/22	15:00-16:30	$600
1/25-1/29		$1,500
2/1-2/5		$1,500
2/8-2/10		$900

兒童飛盤

基本的飛盤投擲、接盤技巧，訓練小朋友的體能及爆發力

日期	時段	價格
1/21-1/22	08:30-10:00	$600
1/25-1/29		$1,500
2/1-2/5		$1,500
2/8-2/10		$900

*教練皆有專業教練證、選手資歷、兩年以上教學經驗等

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x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x已使用堂數）】x 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專頁及官網。
- 如課程未開成，將會於課程開課前五天通知換課或退費；如課程開課成功，將不另行通知。
- 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、教室更動、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專頁及官網公布為主，為保障您的權益，請密切注意通知。

▶ 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